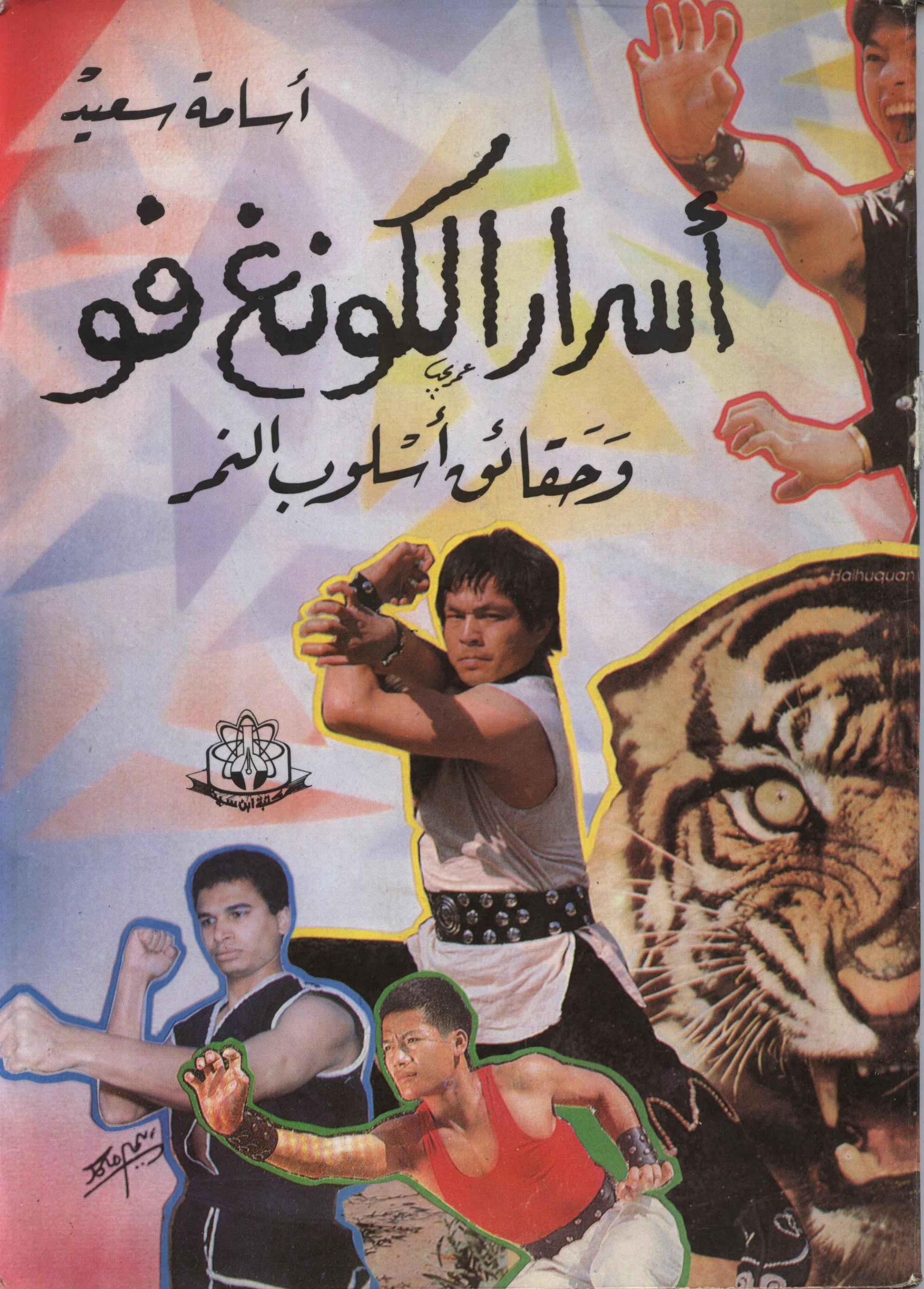

أسامة سعيد
أسرار الكونغ فو
وحقائق أسلوب النمر
Haihuquan

أسامة سعد

أسرار الكونغ فو

وحقائق أسلوب النمر

مكتبة ابن سينا
للنشر والتوزيع والتصدير
٧٦ شارع محمد فريد - جامع الفتح - النزهة
مصر الجديدة - القاهرة - ت ٢٤٧٩٨٦٢ فاكس ٢٤٨٠٤٨٢

وكلاء التوزيع

السعودية

مكتبة الساعي

الرياض : ت ٤٣٥٣٧٦٨ فاكس ٤٣٥٥٩٤٥ فرع جدة ت ٦٥٣٢٠٨٩ - القصيم - بريدة ت ٣٢٣١٤٣٤ - المدينة المنورة ت ٨٢٤٢٧٧٥ ص . ب : ٥٠٦٤٩ - ١١٥٣٣ الرياض

كنوز المعرفة

جدة ت : ٦٥١٠٤٢١ فاكس ٦٤٤٢٢٧٣ ص . ب : ٣٠٧٤٦ جدة ٢١٤٨٧

المغرب

دار المعرفة

40 شارع فيكتور هيكو - الدار البيضاء ص . ب : 4150 ت : 300567 - 309520

المكتبة السلفية

12 حي الداخلة - زنقة الإمام القسطلاني - الدار البيضاء ت : 307643

الإمارات

دار الفضيلة

دبي - ديرة - ص . ب : ١٥٧٦٥ ت ٩٩٤٩٩٨ فاكس ٦٢١٢٧٦

البحرين

دار الحكمة

ص . ب : ٢٣٨٧٥ هاتف ٣٣٦٠٣٦

الجماهيرية العربية الليبية

دار الفرجاني

ص . ب : 132 هاتف 44873 - 684431 طرابلس : الجماهيرية العربية الليبية

بسم الله الرحمن الرحيم



أبدأ هذا الكتاب مستعينا بالله القدير راجيا أن يوفقنى بجهودى المتواضعة لخدمة محبى فنون الدفاع عن النفس و"الكونغ فو" وذلك من خلال ممارستى لهذه الرياضة الممتعة ، فهأنذا أقدم الكتاب الثالث فى "الكونغ فو" والذى يحمل بين طياته.أسرار وتمرينات واستعراضات ومصطلحات اللعبة بالإضافة إلى أسلوب النمر "فرسينج باك كواه" الذى ينشر لأول مرة بالوطن العربى .

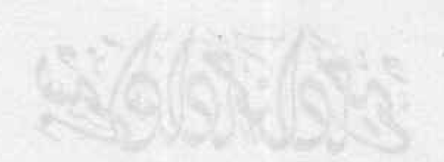
وأدعو الله عز وجل أن يستغل شبابنا هذا الفن استغلالا حسنا ولا يستخدمونه فى البطش والجبروت اقتداء بالنبى صلى الله عليه وسلم .. كما قال : **"ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد الذى يملك نفسه عند الغضب "** ، وأيضا كما قال النبى صلى الله عليه وسلم : **"المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده"** .

وأخيرا .. لله الحمد رب السموات والأرض ورب العالمين .

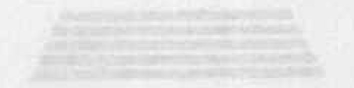
المؤلف

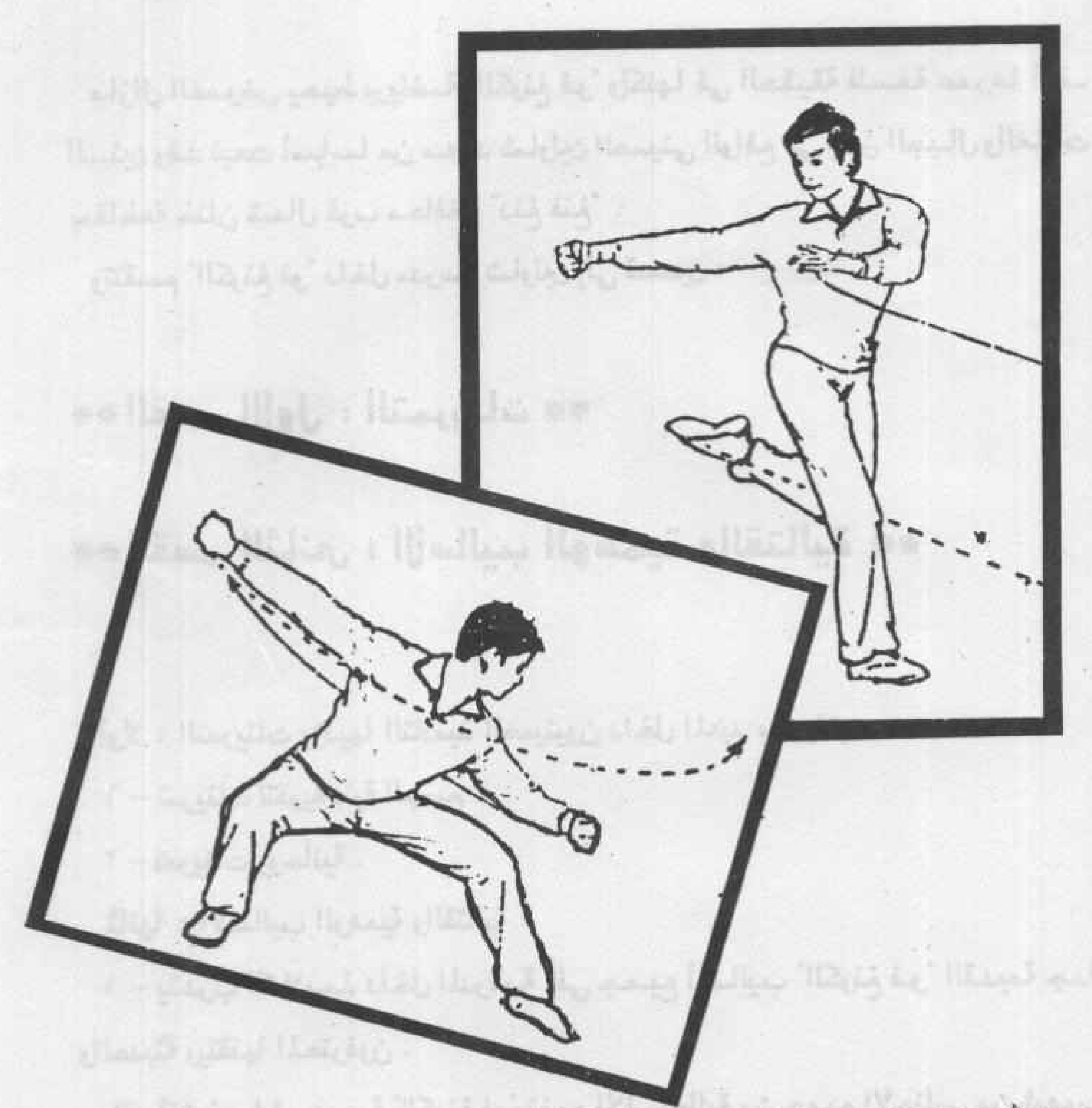
أسامه سعيد حامد











أسرار الكونغ فو
من مدرسة شاولين

مازال الغموض يحيط برياضة "الكونغ فو" ولكنها فى الحقيقة فلسفة عمرها آلاف السنين وقد نبعت أساسا من معبد شاولين الصينى الواقع فى بطن الجبال والغابات بمقاطعة خنان شمال غرب محافظة "دنغ فنغ" .

وتنقسم "الكونغ فو" داخل مدرسة شاولين إلى قسمين :

** القسم الأول : التمرينات **

** القسم الثانى : الأساليب الوهمية والقتالية **

أولا : التمرينات يؤديها التلاميذ الصينيون داخل المعبد بطريقتين :

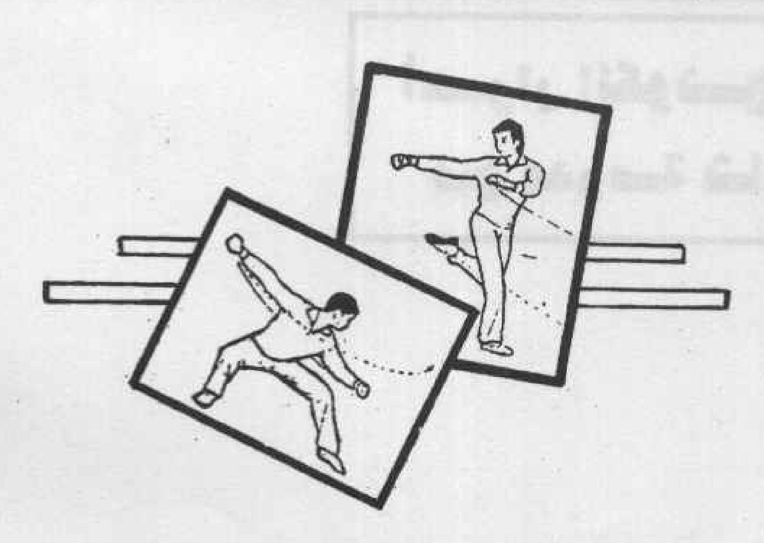
١ – تمرينات لتقوية بنية الجسم .

٢ – تمرينات روحانية .

ثانيا : الأساليب الوهمية والقتالية :

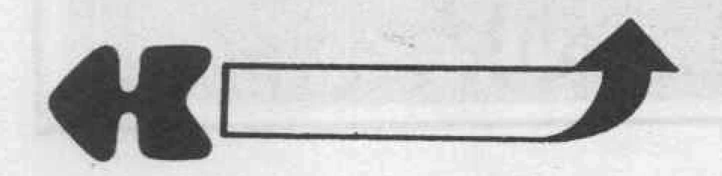
١ – يتدرب التلاميذ داخل المدرسة على جميع أساليب "الكونغ فو" القديمة جدا والحديثة ويتقنها المحترفون .

ولقد أنشئت ١٨ مدرسة "للكونغ فو" تضم آلاف الطلبة من جميع الأجناس من شعوب العالم لنشر "الكونغ فو" .



وإليك بعض المصطلحات لرفسات "الكونغ فو" :

أسماء الرفسات بالعربية	المصطلح الصينى
رفسة جانبية	وانج چيك
رفسة جانبية إلى أعلى	رانج توای
رفسة إلى الأمام	ديم چيك
رفسة إلى الأمام إلى أعلى	ديم توای
دائری إلى أعلى	يواند چيك
دائری إلى الخارج	توان چيك
رفسة إلى الوراء إلى أعلى	هاو چيك
رفسة جانبية دائرية	هاويواند چيك
رفسة أمامية مع الوثب	چياوكيرك شوت
رفسة جانبية مع الوثب	رانج كيرك شوت
رفسة دائرية مع الوثب	چيا يواند كيرك شوت
رفسة إلى الخارج مع الوثب	هايو يواند كيرك شوت



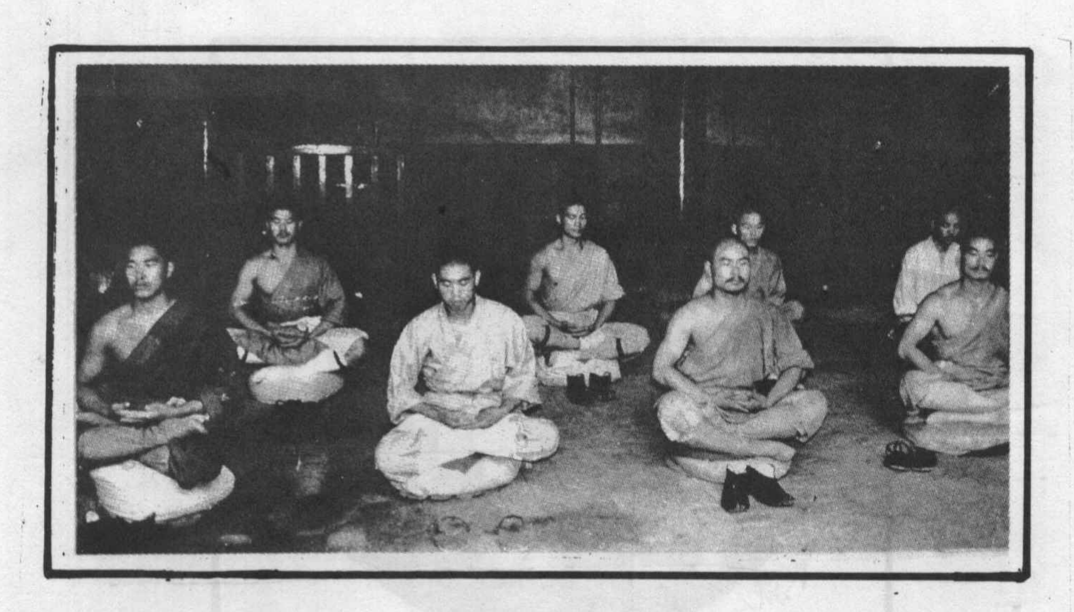
محترفو شاولين يؤدون الفنون القتالية والتمرينات :



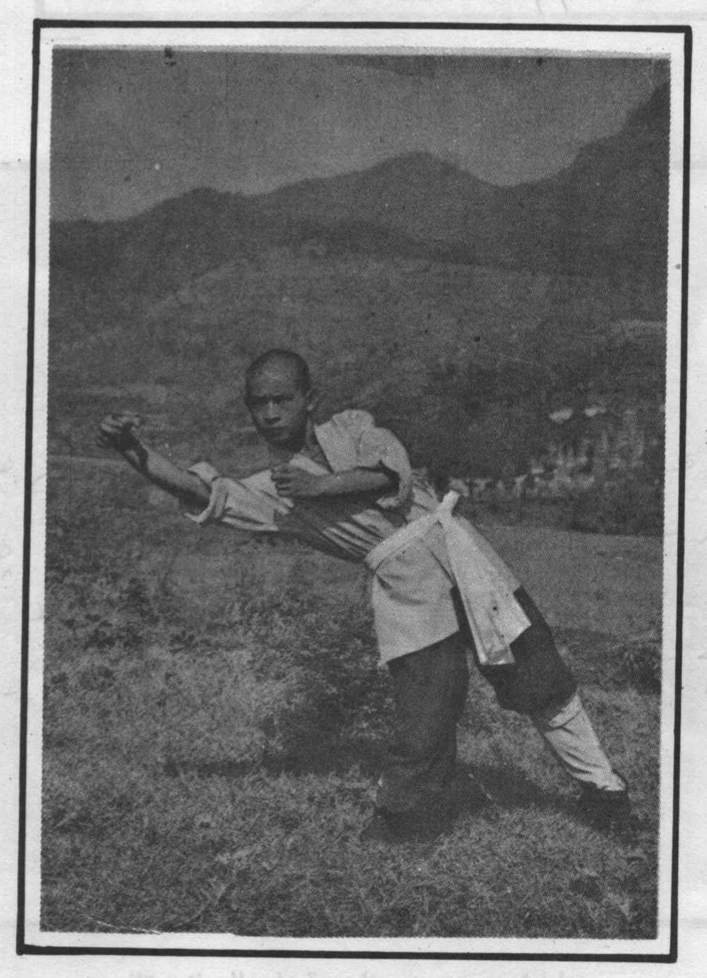
الوقوف على أصبعين

وقفة على الرأس

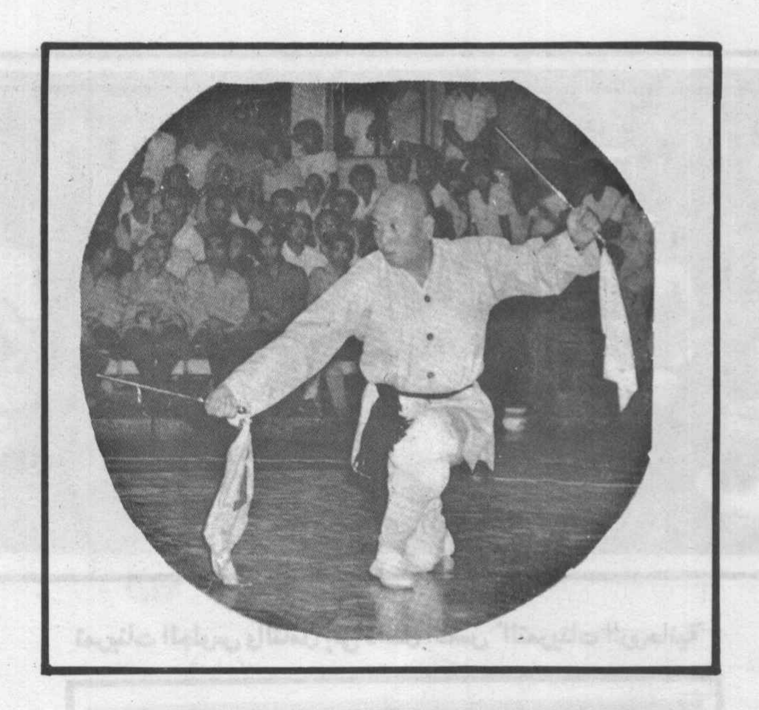
تلاميذ شاولين أمام المدخل الرئيسي للمعبد



تمرينات الجلوس والتأمل إلى داخل النفس "التمرينات الروحانية" .



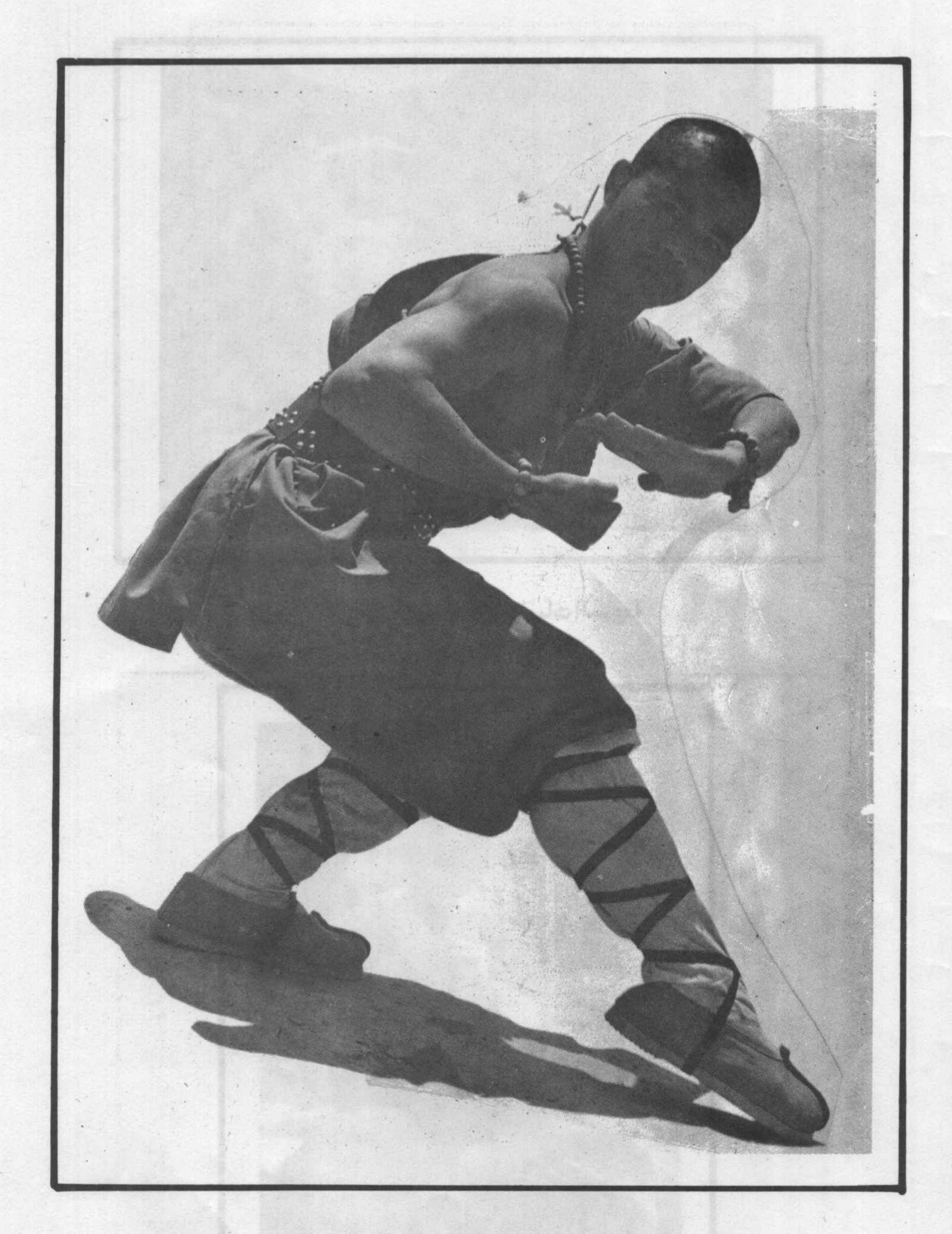
تلميذ من معبد شاولين يؤدى أسلوب ملاكمة السكران



العصا الجديدة من أساليب معبد شاولين



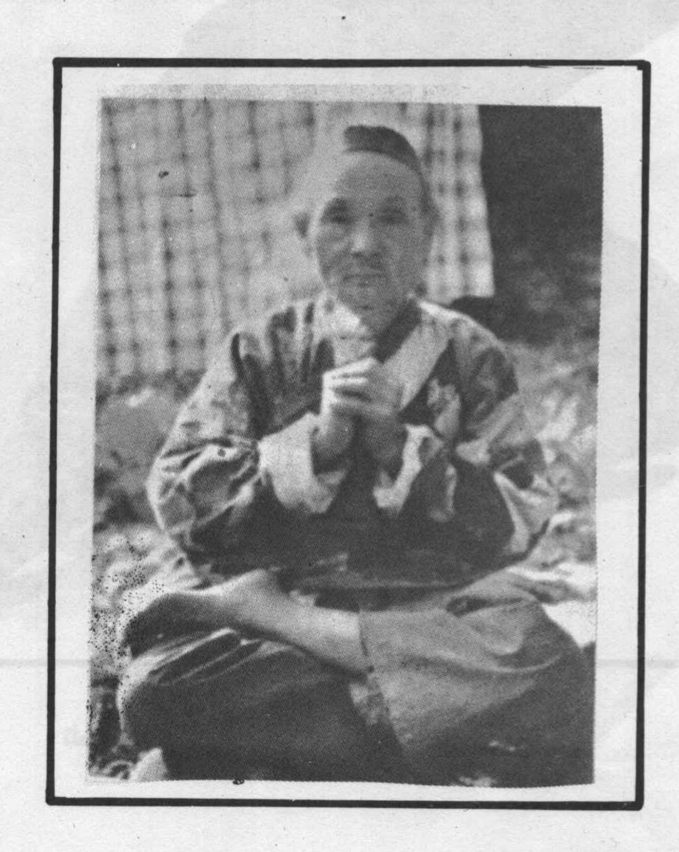
التمرينات الجماعية بين لاعبين من معبد شاولين



تلميذ من شاولين يمارس أسلوب تشانغ تشيوان



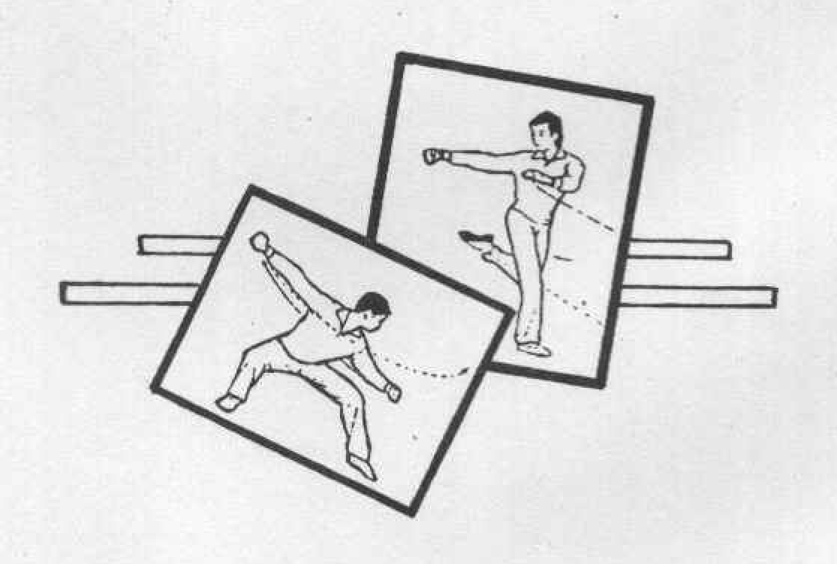
تلميذان من شاولين يمارسان الرفسات السريعة

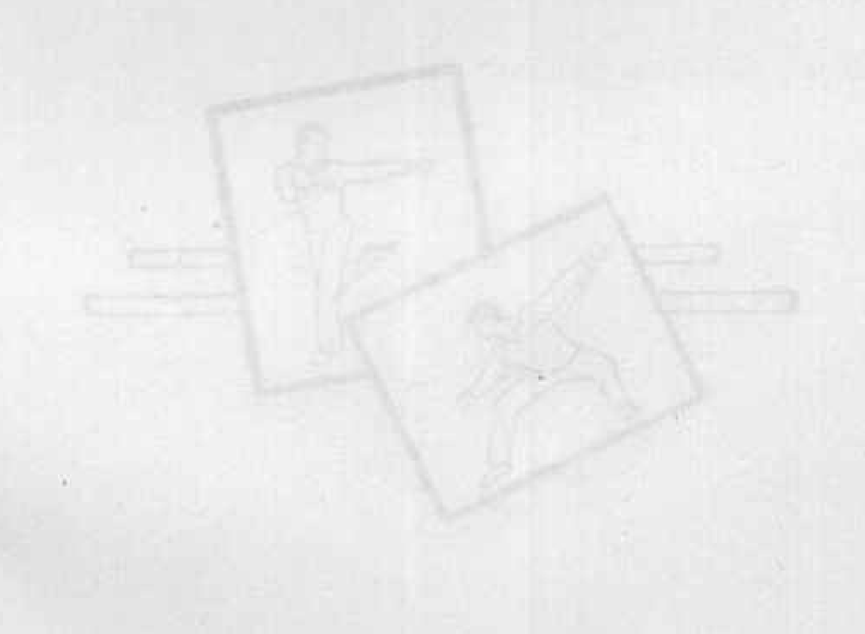


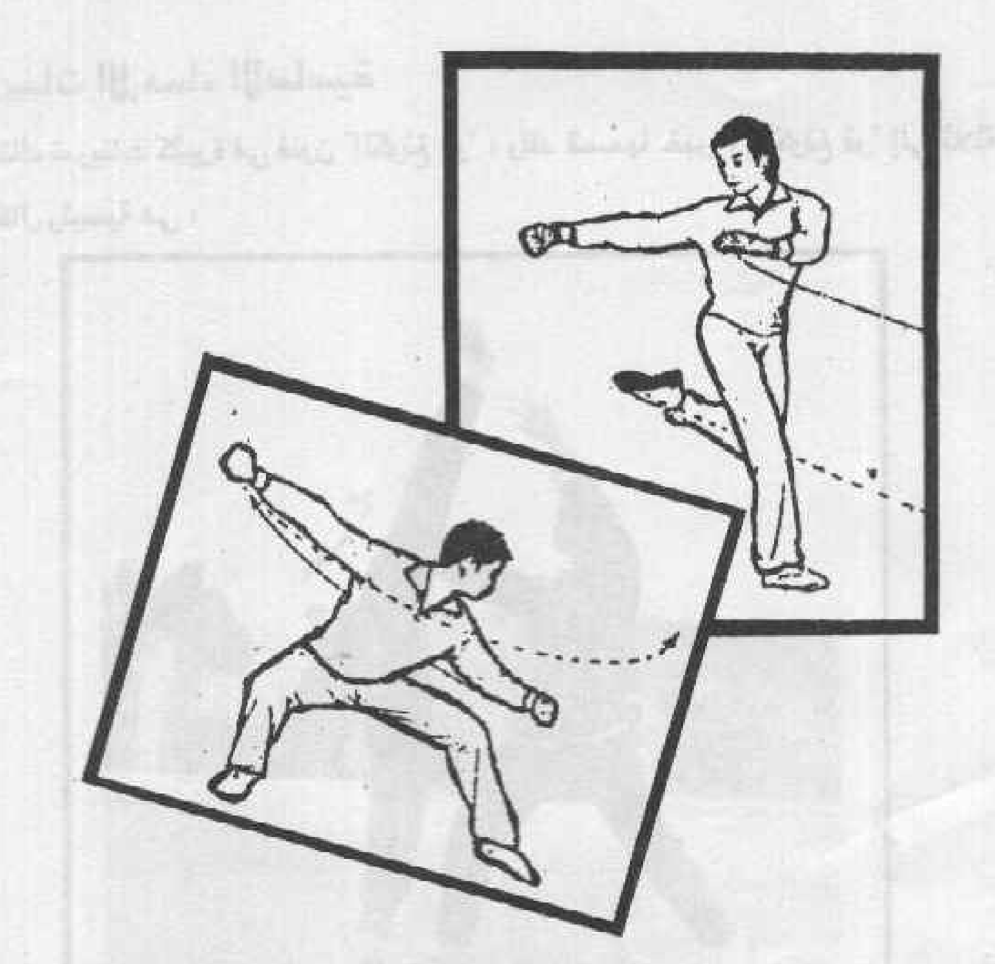
تحية "الكونغ فو" يؤديها محترف مسن من معبد شاولين

مصطلحات متنوعة فى "الكونغ فو"

الاسم بالعربية	المصطلح بالصينية
المدرب	سى فو
مساعد المدرب	سى باك
تلميذ أو لاعب	توسين
النمر	فوكوين
مخلب النمر	فوجوباى
أسلوب النمر	فوسينج باك كوا







تمرينات الإحماء الأساسية

تمرينات الإحماء الأساسية

هناك تمرينات كثيرة فى فنون "الكونغ فو" ، ولقد قسمها خبراء "الكونغ فو" إلى ثلاثة أشكال رئيسية هى :



طريقة التدريبات الثنائية .

١ – التمرينات في مجموعة حركات .

٢ – تمرينات الهجوم والدفاع .

٣ – تمرينات « الإحماء الأساسية ».

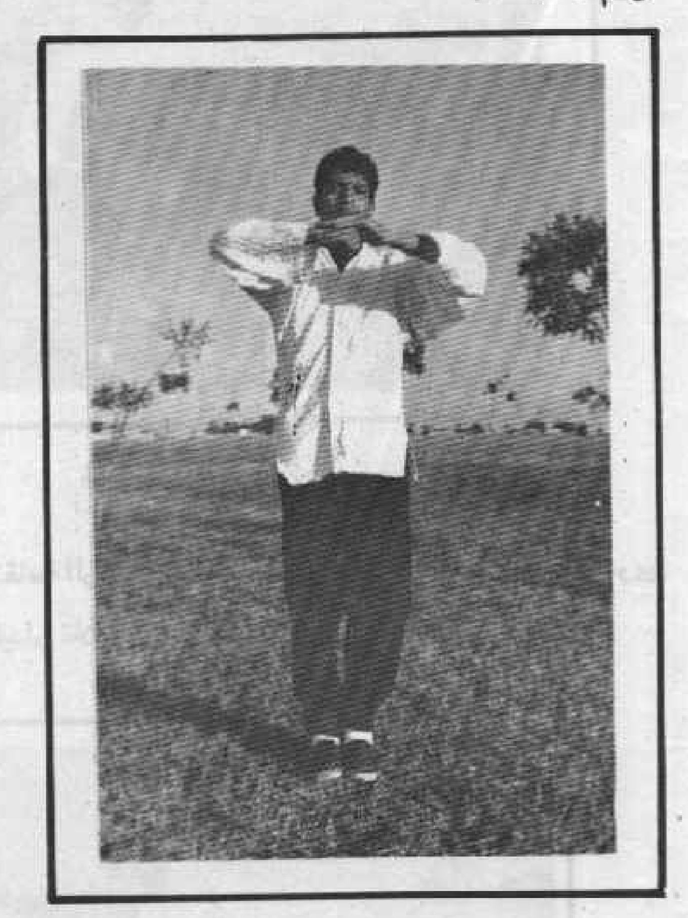
أولا : التمرينات فى مجموعة من حركات كاملة تم تنظيمها من عشر حركات إلى أكثر من مائة حركة مسلسلة مثل أسلوب الملاكمة الوهمية "تانتوى ، تشانغ تشيوان" .

ثانيا : تمرينات الهجوم والدفاع ، وهى تمرينات التضاد بين لاعبين مثل : أسلوب "ساندا ، تويشو ، دوانبينغ ، تشانغ بينغ" .

ثالثا : تمرينات الإحماء الأساسية ، فهى تجمع بين مهارات الأساليب المختلفة فى "الكونغ فو" ، وهى تقوى الجسم وتكسبه المرونة والسرعة فى الحركات .

تحية "الكونغ فو" :

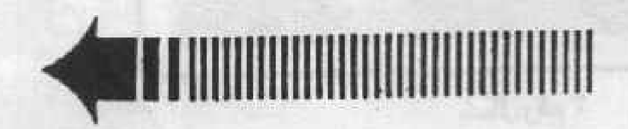
يؤديها المتدرب قبل التمرينات وبعدها وأيضا قبل الاشتباك الحقيقي وبعده "شكل رقم ١" .

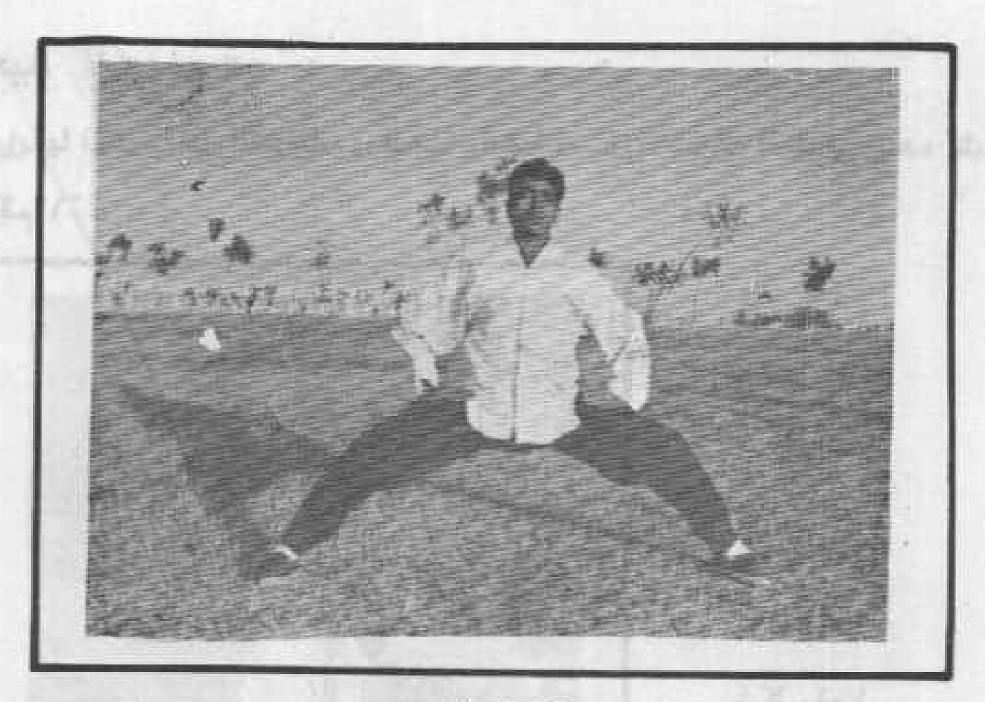


شكل رقم ١

خطوات التمرينات :

- قف بحيث تكون القدمان متوازيتين ، واخط خطوة واسعة إلى الجانب الأيمن بالرجل اليمنى واحن الرجلين بحيث يكون الفخذان فى مستوى أفقى وتكون اليدان فوق الفخذين ، مع النظر إلى الأمام "شكل رقم ٢" .





شكل رقم ٢

ـ مد الرجل اليمنى مع استقامة الركبة على خط عمودى وأدر أصابع القدم اليسرى متجهة إلى الأمام ـ يسارا واليدان تلامسان الخصر وانظر إلى الأمام "شكل رقم ٣"



شكل رقم ٣

ـ اضغط إلى أسفل مع القرفصة الكاملة ، ومشط القدم اليمنى متجة إلى أعلى ، وفى نفس الوقت اجعل اليد اليمنى ملامسة لمشط القدم اليمنى ، ثم أدر اليد اليسرى واجعلها فوق الركبة اليمنى ، وانظر إلى مشط القدم اليمنى "شكل رقم ٤" .



شكل رقم ٤

ـ أدر الجذع إلى الجهة اليسرى ، ثم اثن الركبة اليمنى مع استقامة الرجل اليسرى ، واجعل الرأس تلامس الركبة اليسرى "شكل رقم ٥" .



شكل رقم ٥

ـ اخط خطوة واسعة إلى الأمام بالرجل اليمنى ، واثن الخصر إلى الأمام ، وفى نفس الوقت اجعل اليدين خلف الظهر وأدرهما إلى الأمام واجعل الصدر يلامس الركبتين "شكل رقم ٦" .



شكل رقم ٦

ـ اخط خطوة إلى الأمام بالرجل اليسرى واثن الخصر إلى الأمام ، وفى نفس الوقت اجعل القبضة اليمنى خلف الظهر ثم امسك القدم اليمنى باليد اليسرى "شكل رقم ٧" .



شكل رقم ٧

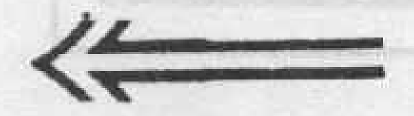
ـ اخطُ نصف خطوة إلى الأمام بالقدم اليمنى ، ومركز ثقل الجسم على الرجل اليمنى ، واركل بالقدم اليسرى إلى الخارج " شكل رقم ٨ " .

شكل رقم ٨

فرشحة الرجلين فوق مقعدين :

(أ) الفرشحة الأمامية

مِد الرجلين بحيث تكون إحداهما أمام الجسم والأخرى وراءه ، وفي نفس الوقت اجعل اليد اليسرى إلى الأمام واليد اليمنى فوق الرأس وانظر إلى اليسار "شكل رقم ٩" .

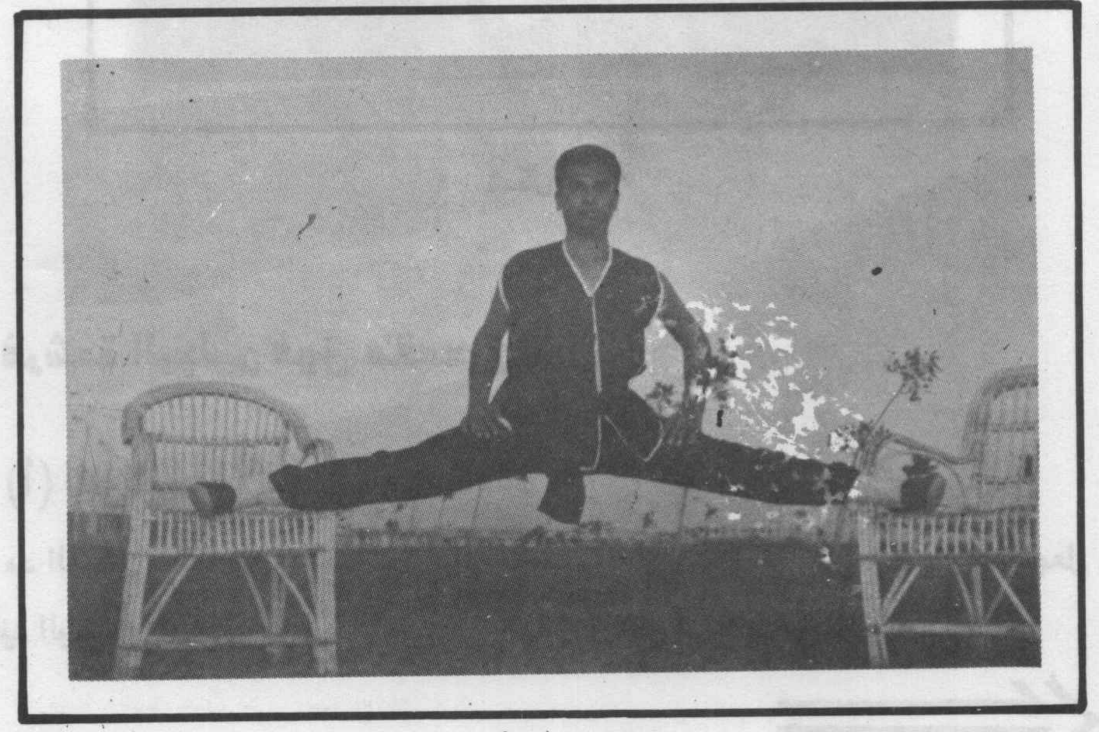




شكل رقم ٩

(ب) الفرشحة الجانبية :

أدر مشط القدم اليسرى إلى الداخل ، وأدر الجذع إلى الأمام ، وفى نفس الوقت أسند باليدين فوق الفخذين ، وانظر إلى الأمام "شكل رقم ١٠" .



شكل رقم ١٠

عاشق الكونغ فو
أسامه سعيد حامد



المؤلف "أسامه يوكوى واستعراض أسلوب بروس لى " " الجيت - كون - دوه

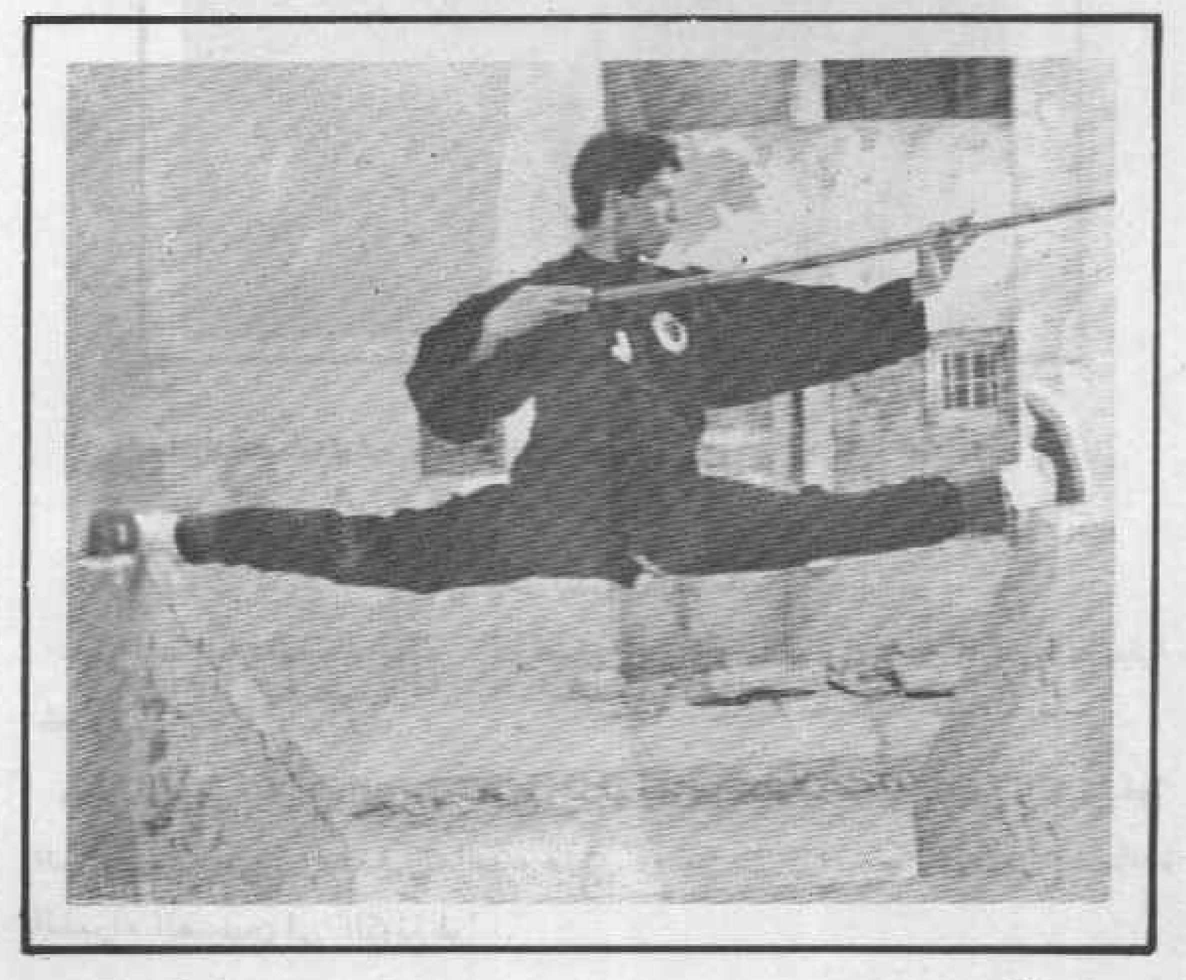
مازال المؤلف أسامه سعيد من أوائل المدربين المحتكرين "للكونغ فو" .

حتى لقب بـ ... أسامه يوكو .. لدراسته لفنون القتال والدفاع عن النفس الصينية خصوصا رياضة "الكونغ فو" .

ومازال حتى الآن هو المدرسة الأولى المفتوحة على مصراعيها لتعليم "الكونغ فو" الحقيقى للجميع ، واستقى تعاليم و فنون ووشو من وراء سور الصين بمساندة الخبراء الصينيين فى "الكونغ فو" .

أسلوب التايچى نشوان	الخبير	يانج تشن دو
أسلوب ملاكمة الجنوب	الخبير	هى شيا ننج
أسلوب ملاكمة الشمال	الأستاذ	فيليب ونج
أساليب الأسلحة	الأستاذ	تشاو شانج چيان
أساليب الهجوم والدفاع بالرجل التابعة لمعبد شاولين القتالية	الخبير	وانج شين دو
أسلوب الچيت ـ كون ـ دو	الخبير	لينج تينج ـ چيمس لى

والتى أسماؤهم حسب الأسلوب الذى تلقاه من كل منهم ، ومن أوائل المدربين الذين أعدهم الخبير المصرى أسامه يوكوى المدرب سامح هاشم عبد الوهاب الشـــهير بـ "فان دام المصرى" وبدأ فى تعلمه لفنون "الكونغ فو" منذ عام ١٩٨٨ .



وحظى بشهرة سامية فى أوساط لاعبى "الكونغ فو" .

وأبرز مايتفوق فيه :

أسلوب ملاكمة الجنوب — أسلوب فرس النبى .

أسلوب ملاكمة الشمال — أسلوب الباقواتشوان .

أسلوب الجيت ـ كون ـ دو — أسلوب مخلب النسر .

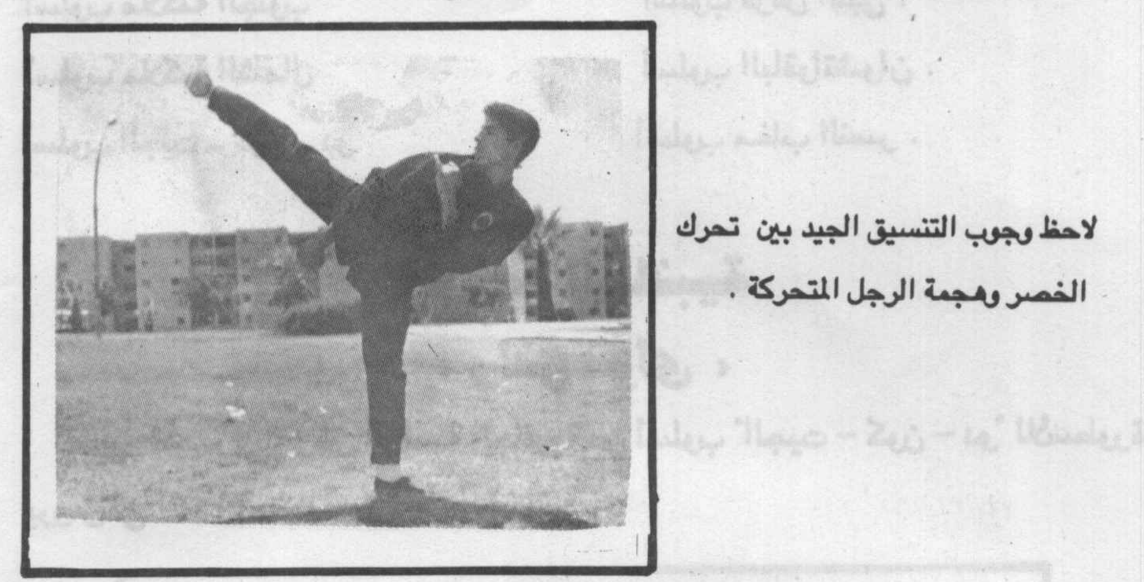
الرفسة الجانبية
« رانج تواى »

الخبير المصرى يعرض الرفسة الجانبية من أسلوب "الجيت - كون - دو" للأسطورة بروس لى .



لاحظ شكل مشط القدم اليمنى حيث تكون أصابع القدم متجهة إلى الداخل ، ويجب تركيز القوة على عقب القدم .

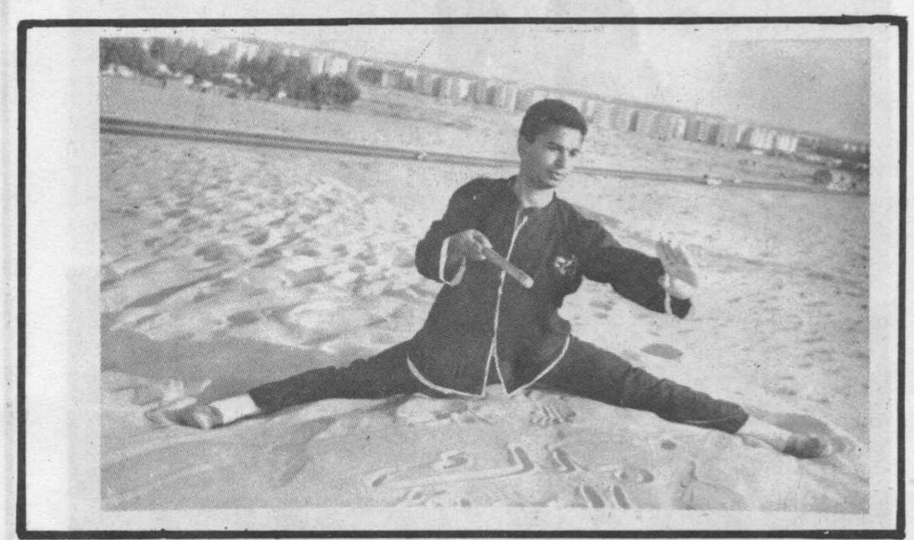
منظر جانبى لرفسة "رانج تواى" يؤديها "سامح فان دام المصرى" ، توضح بها وجوب شد الركبة وبسط الفخذين والركل بعقب القدم بقوة مفاجئة ومواجهة الجانب الخارجى من القدم إلى أعلى وثبات الرجل المنتصبة مع استقامتها .



لاحظ وجوب التنسيق الجيد بين تحرك الخصر وهجمة الرجل المتحركة .

استعراضات النبوت

هى من أنواع ألعاب الأسلحة الصينية مثل السيف والرمح والفأس والسوط والسهام وهناك نوعان من أساليب النبوت :" النبوت الطويل "الزانة والنبوت القصير" ، والثنائى والثلاثى "الفرمنش ، المنشاكوى .



وهناك قول مهم فى هذا المجال "الرمح يطعن فى خط واحد ، بينما النبوت يضرب على نطاق واسع" .

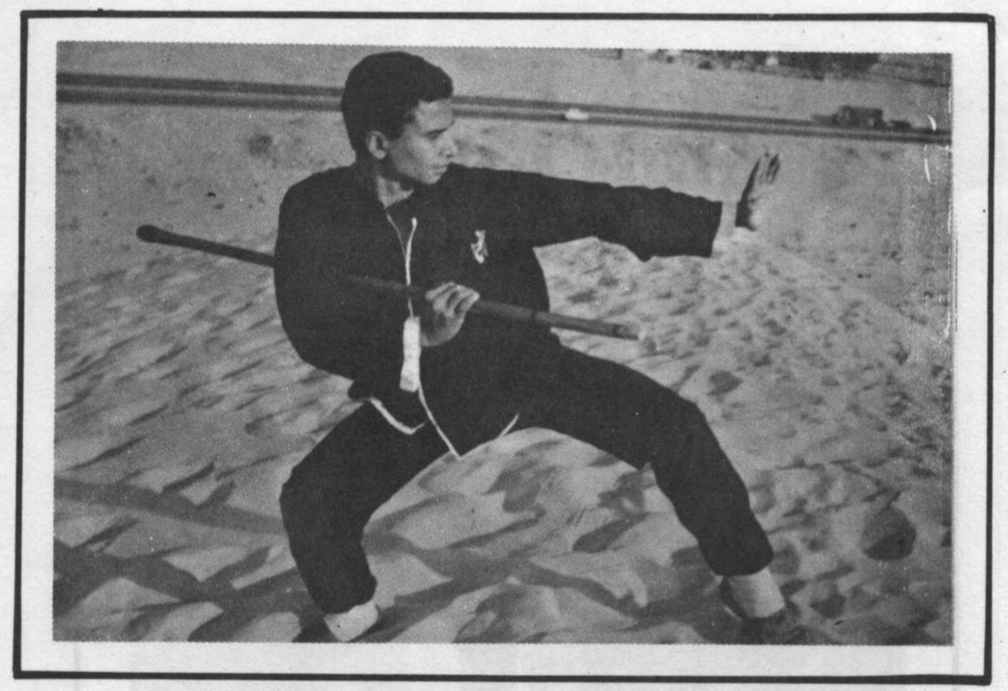
وإليك استعراضات الأساليب المختلفة



استعراض أسلوب النبوت للملاكمة الشمالية



استعراض أسلوب النبوت لملاكمة الجنوب



إحدى الوقفات القتالية لأسلوب النبوت

الرفسات الطائرة

إن ارتفاع الرجل للهجوم ثارت حوله آراء مختلفة لدى مدارس "الكونغ فو" بأنواعها منذ أزمان بعيدة فيقول بعضها: إن ارتفاع الرجل الضاربة "لا يتجاوز الركبتين"، ومنها ما يقول : "لا يتجاوز الخصر" .



ويقول الآخر : "لا يتجاوز الكتف بل تمادى البعض فقال : "أى هجوم بالرجل الطائرة يعنى ٣٠ ٪ من الفشل ، رافضا استخدام أى شكل من هجمات الرجل الطائرة" .

وهناك عديد من الآراء المتناقضة لذا ننصح باستخدامها بسرعة حتى لا تكون معرضة للفشل .



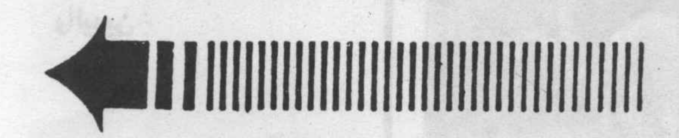
الرفسة مع التبديل بالرجل الأخرى فى الهواء من الجانب الأيمن يهاجم المدرب برفسة "رانج كيرك شوت" ، بينما يهاجم الخبير برفسة "جياو كيرك شوت"



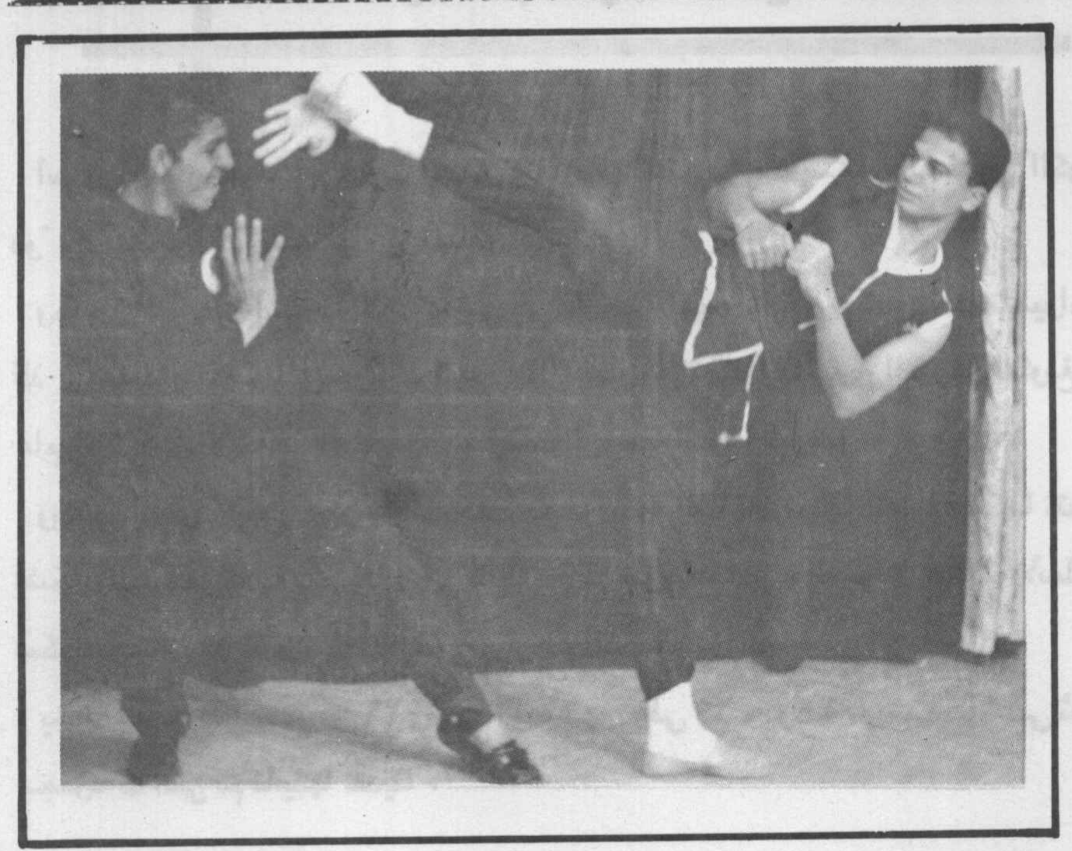
نلاحظ من الجانب الأيمن "المدرب سامح فان دام المصرى" يوضح حماية الجسم بالقدم واليدين

نلاحظ وجوب التبديل بالركل بالرجل الأخرى فى الهواء برفسة "رانج كيرك شوت"

بينما يوضح الخبير التبديل السريع فى الهواء من الوضع الأمامى إلى الوضع الجانبى



استعراض للهجوم بالرفسات





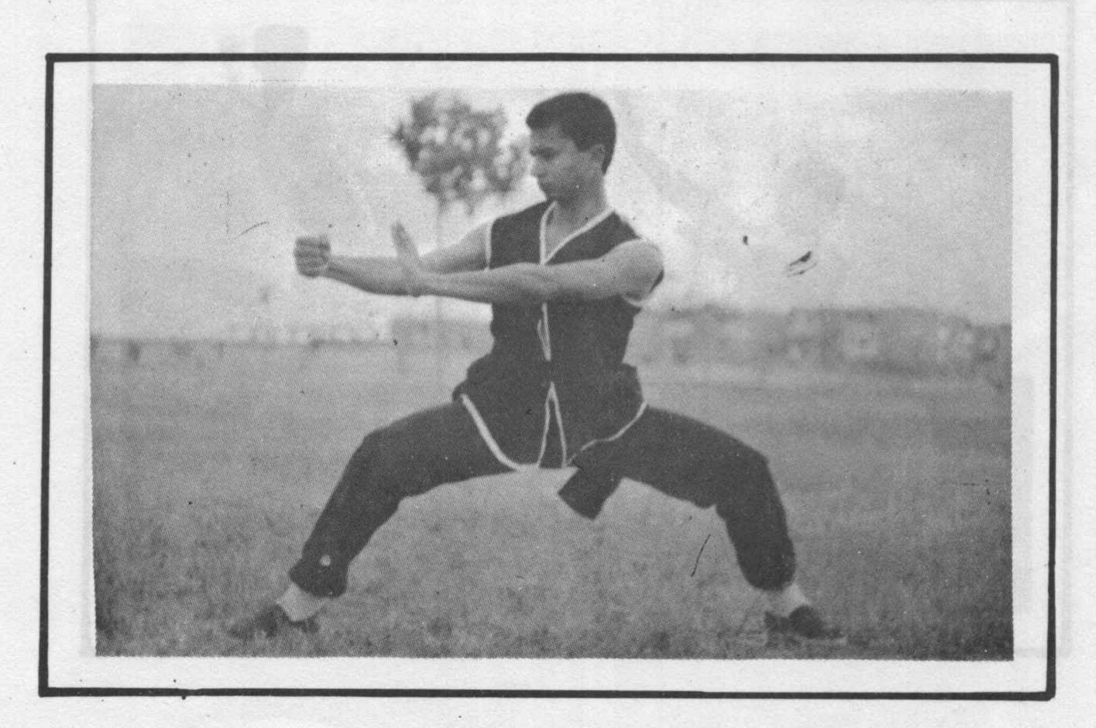
الحقائق العالمية
للتعريف بأسلوب النمر

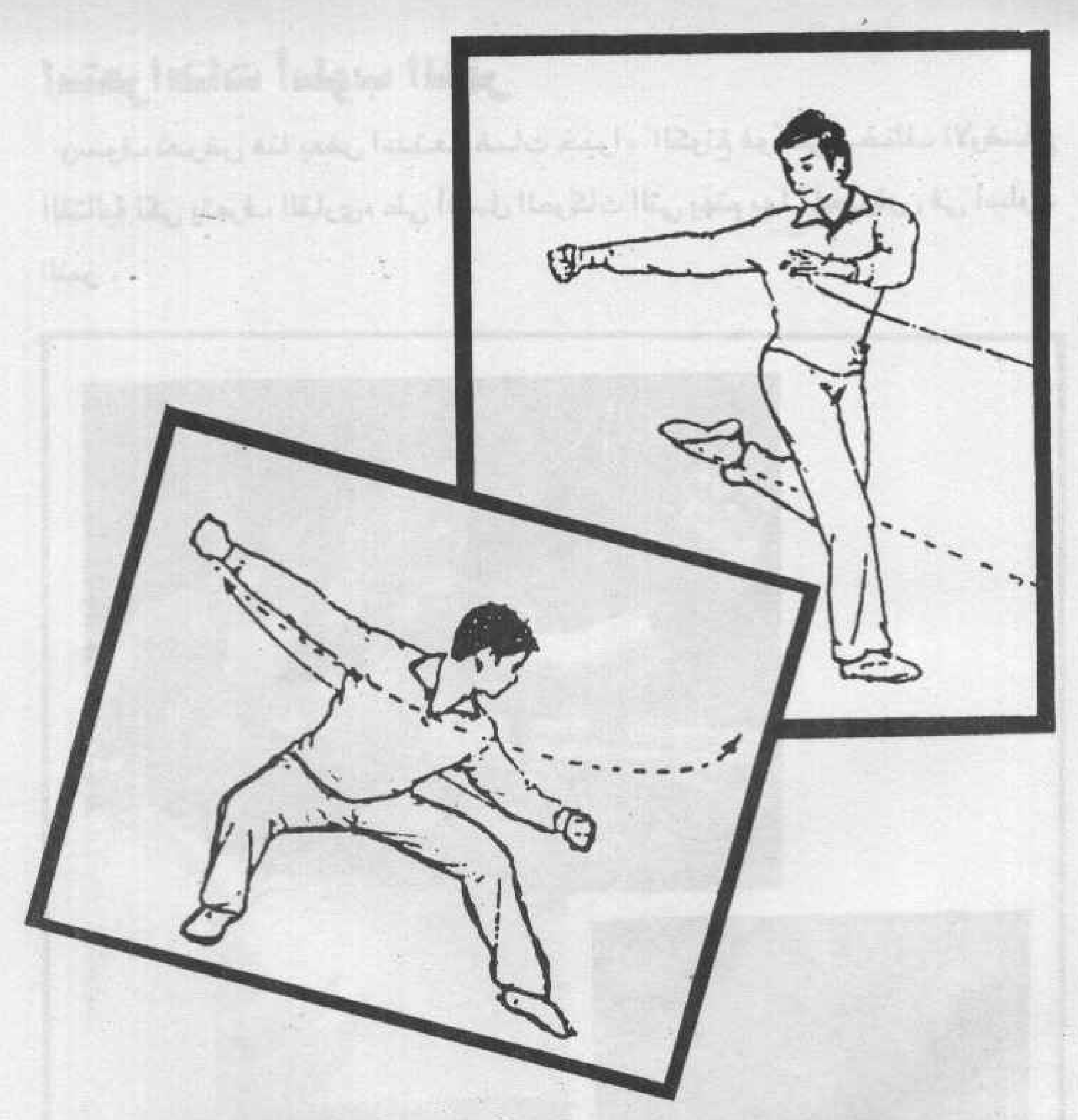
أسلوب النمر شائع فى جنوب الصين وتمارسه أكثر من مدرسة لتعليم فنون "الكونغ فو" وكل مدرسة لها نظام خاص مستقل متميز عن الأخرى .

وجدير بالذكر أن أسلوب النمر ينتمى إلى المدرسة الجنوبية ، أى أسلوب "نانتشيوان ، الذ ى يعتمد أساسا على حركات اليد ، وقد اختاره الإتحاد الأسيوى الصينى للكونغ فو عام ١٩٩٠ من الأساليب السابعة للمسابقات الرسمية الدولية للووشو .

ويتميز أسلوب النمر بسرعة الحركات مع مرونتها الفائقة وقوتها العنيفة ، كما تتغير أشكال اليد عند تأدية الحركات فى الدفاع والهجوم المفاجىء السريع ، وهذا الأسلوب يمكنك تعلمه بسهولة من خلال الشرح والرسم التخطيطى المبسط .

يتألف أسلوب النمر من ٢٦ وضعا يحتوى على ٦٩ حركة ، ويشتمل على ثلاث مجموعات التى تم تأليفها حديثا .

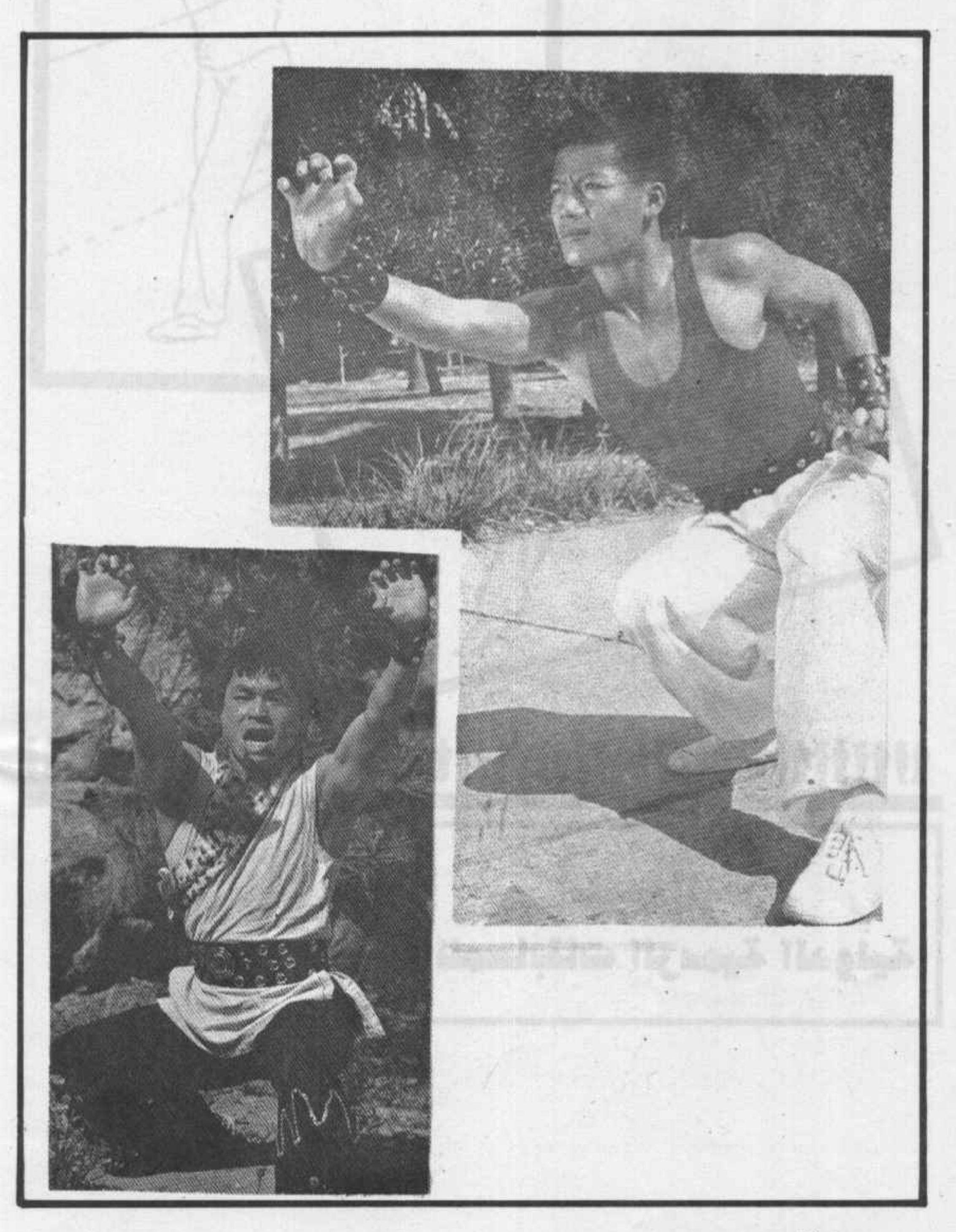


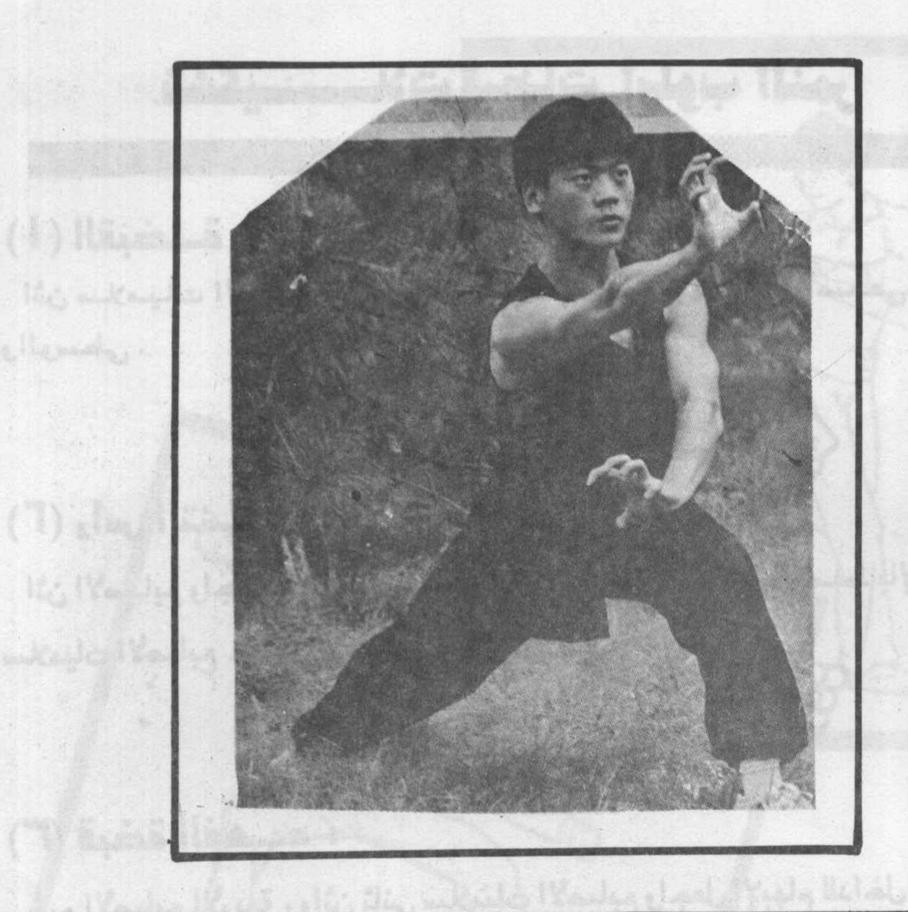


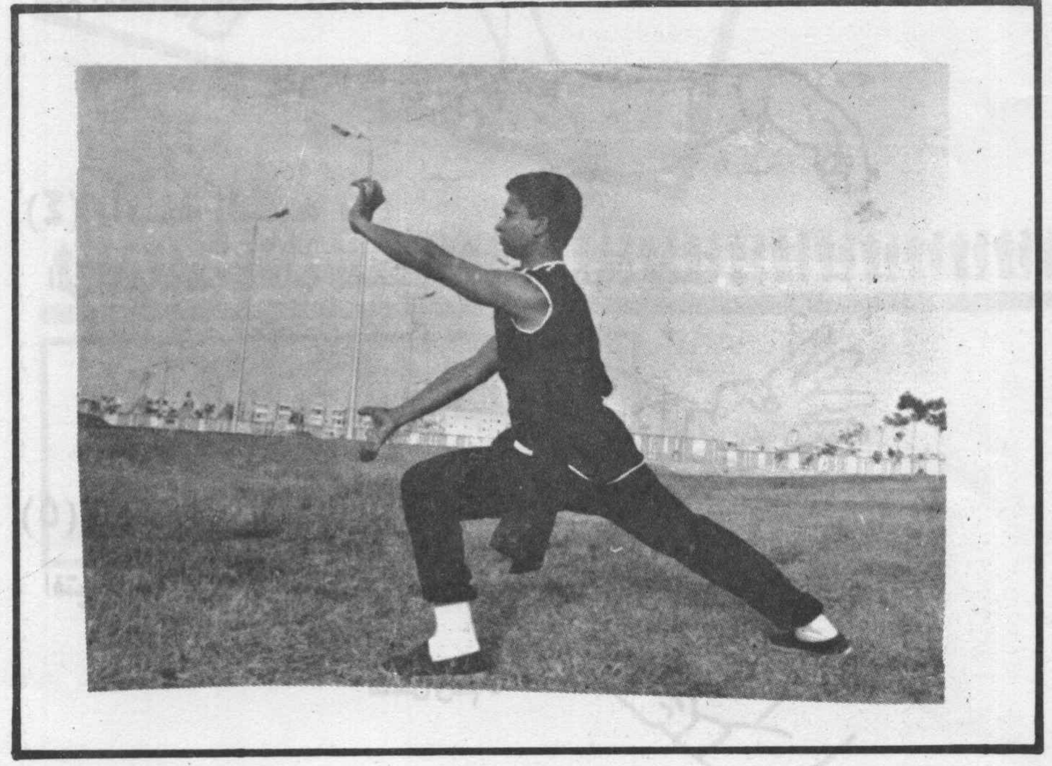
أسلوب النمر للمسابقات الرسمية الدولية

استعراضات أسلوب النمر

وسوف نعرض هنا بعض استعراضات خبراء "الكونغ فو" فى مختلف الأوضاع القتالية لكى يتعرف القارىء على أفضل الحركات التى يهتم بها المحترفون فى أسلوب النمر .







تشكيلات قبضات أسلوب النمر

(١) القبضة :

اثن سلاميات الأصابع الأربعة ، واضغط إصبع الإبهام على أصبعى السبابة والوسطى .

شكل رقم ١

(٢) رأس التنين :

اثن الأصابع واجعل الإصبع الوسطى بارزا من القبضة مع الضغط بالإبهام على سلاميات الأصابع .

شكل رقم ٢

(٣) قبضة الفهد :

ضم الأصابع الأربعة ، واثن ثانى سلاميات الأصابع واجعل الإبهام للداخل .

شكل رقم ٣

(٤) راحة اليد :

اثن الإبهام مع استقامة الأصابع الأربعة واجعلها منفصلة .

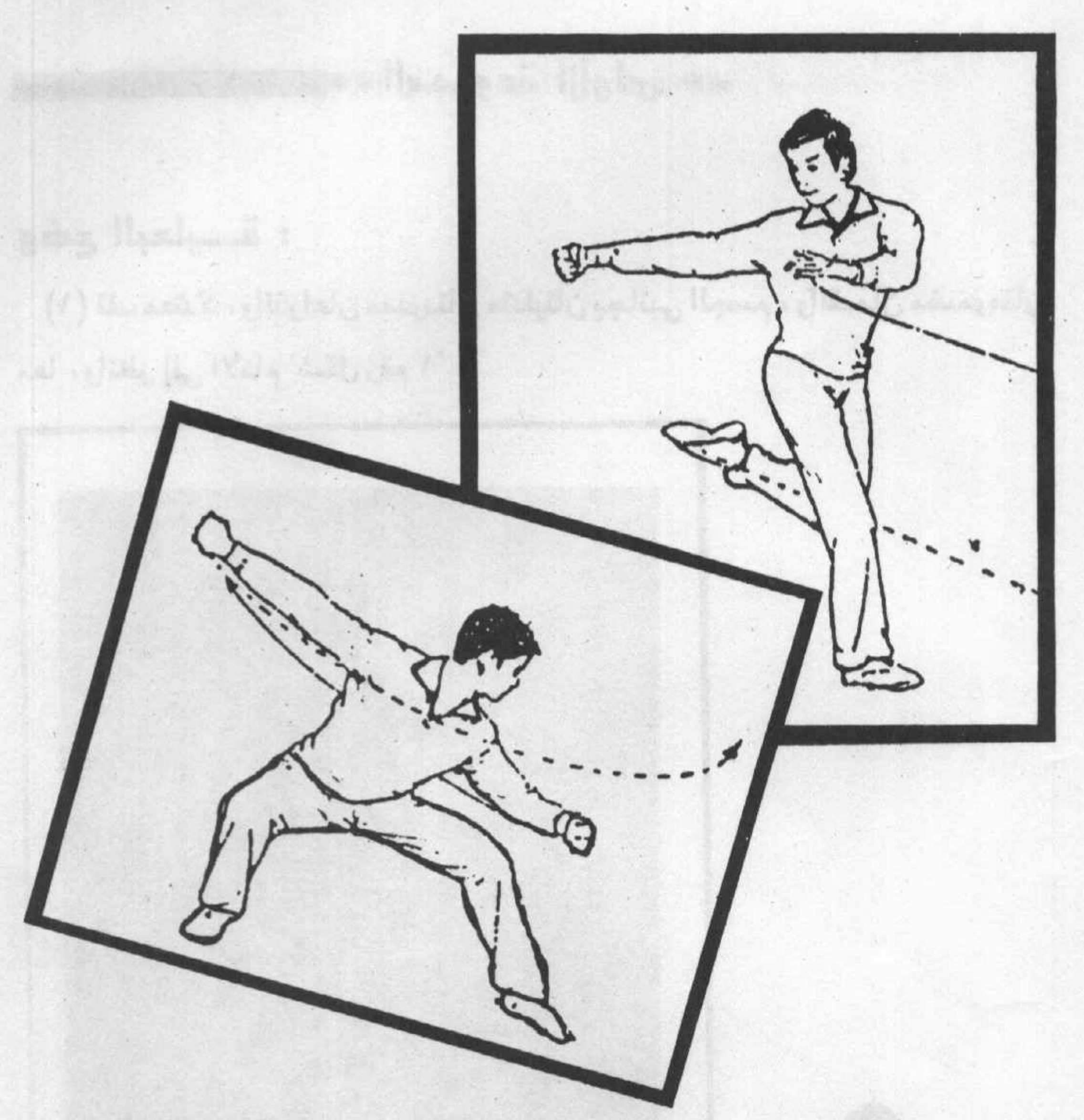
شكل رقم ٤

(٥) قبضة مخلب النمر :

افتح راحة اليد واثن سلاميات الأصابع الخمسة بحيث تكون منفصلة :



شكل رقم ٥



طريقة تنفيذ حركات أسلوب النمر

** المجموعة الأولى **

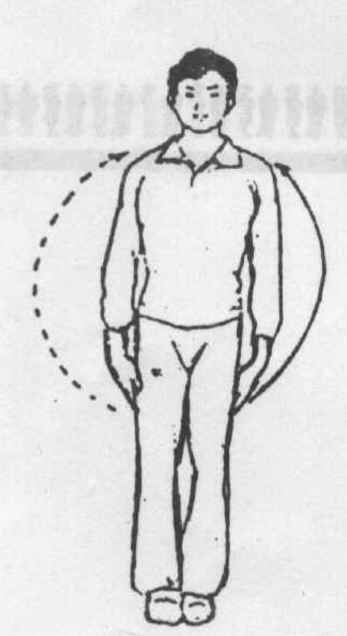
وضع البدايـــة :

(١) قف معتدلا ، والذراعان ممدودتان متدليتان بجانبى الجسم ، والقدمان مضمومتان معا ، وانظر إلى الأمام "شكل رقم ١" .



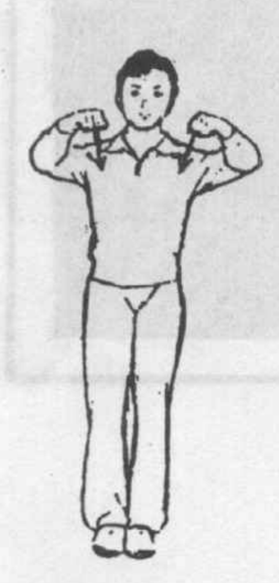


شكل رقم ١



(٢) اقبض اليدين ، وأدرهما إلى الأمـام لأعلى بحيث يكون ظهرا اليدين إلى أعلى ، وانظر إلى الأمام "شكل رقم ٢" .

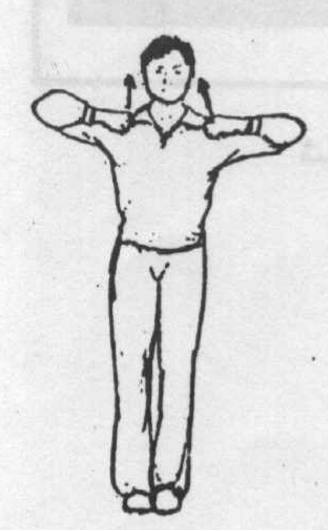
شكل رقم ٢



الوضـــع "١" : تأرجح القبضتين مع خطوة ركوب الحصان :

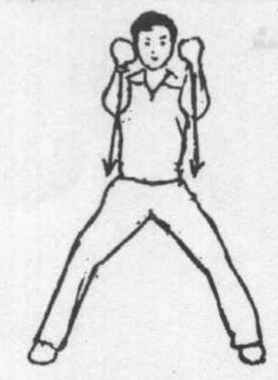
(١) اسحب القبضتين إلى الداخل لأعلى أمام الكتفين بسرعة وقوة ، وانظر إلى الأمام "شكل رقم٣" .

شكل رقم ٣



(٢) اخط خطوة بالقـدم اليـسـرى - يسـارا ، واثن الرجلين ، وفى نفس الوقت أدر الذراعين إلى الخارج والكوعين إلى أسفل فى خط مستقيم إلى أعلى بحيث يكون ظهر القبضتين إلى الأمام ، وانظر إلى الأمام "شكل رقم ٤" .

شكل رقم ٤



(٣) قرفص لتشكل خطوة ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت اسحب القبضتين ببطء إلى الخصر وانظر إلى الأمام "شكل رقم ٥" .

شكل رقم ٥



الوضـــع "٢":أدر الذراعين وادفع الراحتين مع خطوة ركوب الحصان:

اجعل الجذع مستقيما إلى أعلى ، حول القبضتين إلى راحتين ، ثم لف الذراعين بحيث يكون خط تحريك كل منهما على شكل دائرة ، واجعل راحة اليد اليسرى إلى الداخل أمام البطن ، ثم اجعل راحة اليد اليمنى أمام الصدر وانظر إلى الأمام "شكل رقم ٦" .



شكل رقم ٦

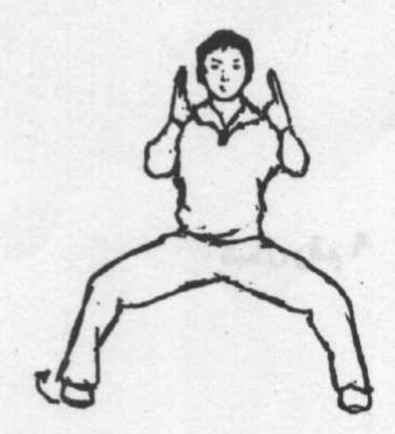
الوضـــع "٣" : فصل الراحتين مع خطوة ركوب الحصان :

(١) أدر الذراعين إلى الخارج ، واجعل راحة اليد اليسرى أعلى اليد اليمنى ، بحيث تكون اليدان متلاصقتين متقاطعتين وانظر إلى الراحتين "شكل رقم "٧" .



شكل رقم ٧

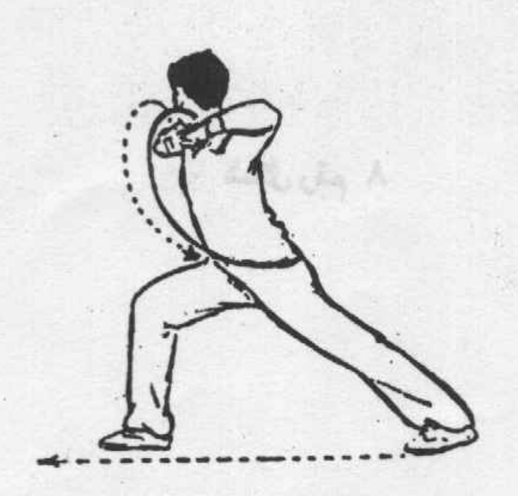
(٢) ارفع اليدين إلى أعلى وادفع الراحتين بقوة إلى الأمام ، واثن الكوعين إلى أسفل وانظر إلى الأمام "شكل رقم "٨" .



شكل رقم ٨

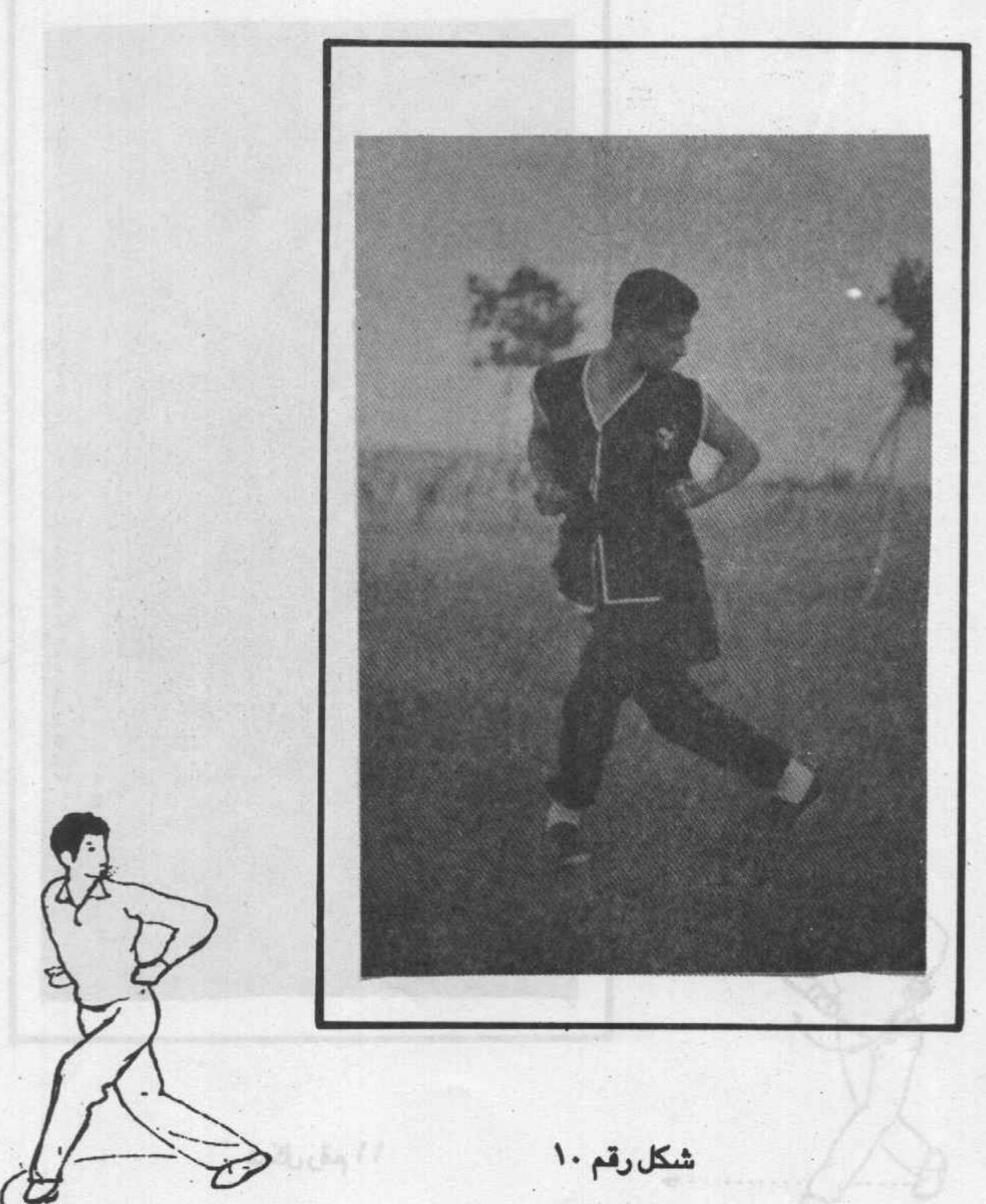
الوضـــع "٤" : الدفع باليد اليمنى مع تغيير أوضاع الخطوات :

(١) أدر الجذع إلى الجهة اليمنى ، واثن الرجل اليمنى مع استقامة الرجل اليسرى فى وضع الخطوة القوسية وفى نفس الوقت اجعل اليدين قبضتين ، ثم ارفع الكوعين إلى أعلى وانظر إلى الكوع الأيمن "شكل رقم "٩" .



شكل رقم ٩

(٢) أخط خطوة بالرجل اليسرى إلى الجهة اليمنى ثم اثن الركبة ، وأدر الجذع إلى الجهة اليسرى واجعل الرجل اليمنى محورا فى وضع الخطوة المتقاطعة ، وفى نفس الوقت هز القبضتين إلى الأمام إلى أسفل بجانب الخصر وانظر إلى الجهة اليسرى "شكل رقم ١٠" .



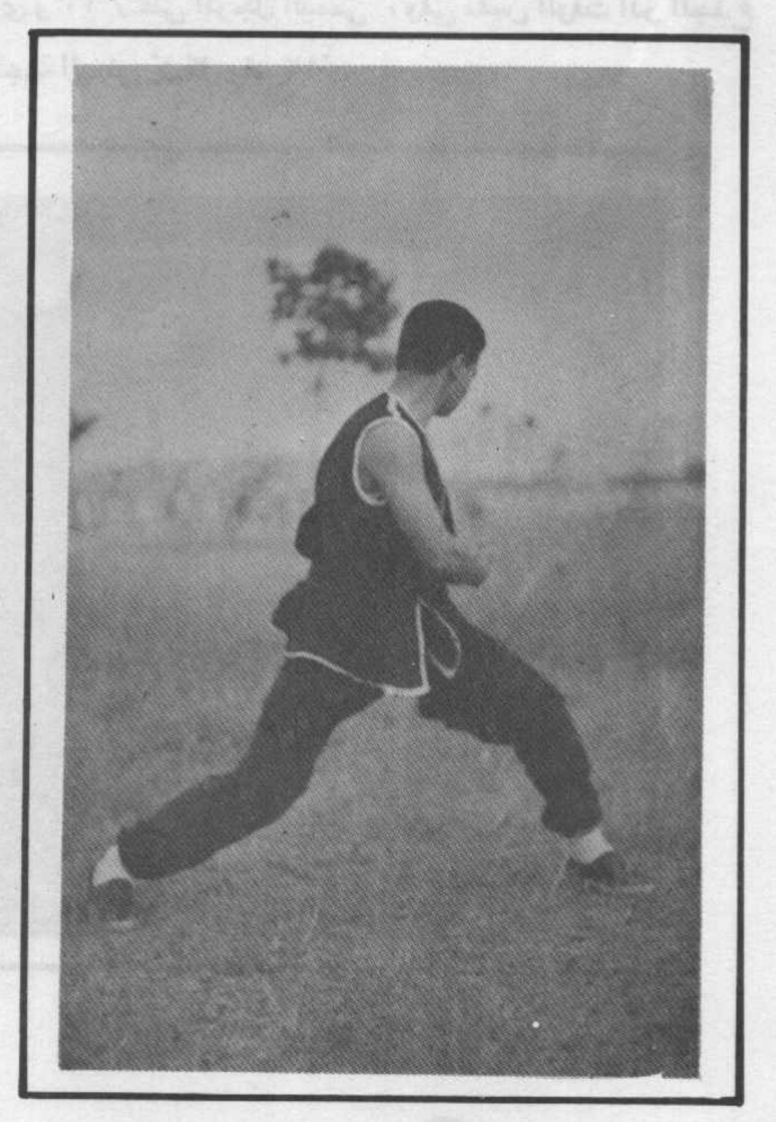
شكل رقم ١٠

(٣) أدر الجذع إلى الجهة اليسرى ، واجعل الرجل اليسرى محورا وحرك الرجل اليمنى إلى الجنوب فى دائرة حول الرجل اليسرى ، واثن الرجلين فى وضع الخطوة المتقاطعة الرجلين ، وانظر إلى الجهة اليسرى "شكل رقم ١١" .



شكل رقم ١١

(٤) اخط خطوة جانب الرجل اليسرى ، وأدر الجذع إلى اليسار ، ولتكن فى وضع ركوب الحصان وفى نفس الوقت اجعل القبضة اليمنى راحة ثم حركها إلى جانب الخصر - يسارا ، وانظر إلى راحة اليد اليمنى "شكل رقم ١٢" .





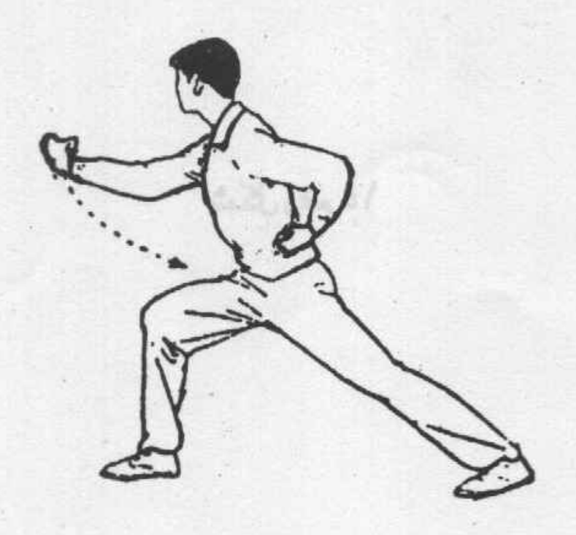
شكل رقم ١٢

(٥) انقل مركز ثقل الجسم إلى الأمام إلى أعلى الرجل اليسرى ، وأدر الرجل اليمنى قليلا - يمينا ، لتشكل وضع الخطوة "ثلاثة - سبعة" ، أى "بوجه التقريب ٧٠ ٪ من ثقل الجسم على الرجل اليسرى و ٣٠ ٪ على الرجل اليمنى" ، وفى نفس الوقت أدر الجذع والرأس يمينا وانظر إلى الجهة اليمنى "شكل رقم ١٣" .



شكل رقم ١٣

(٦) انقل ثقل الجسم فوق الرجل اليمنى ، واجعل الرجل اليسرى مستقيمة فى وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت ادفع اليد اليمنى إلى الأمام ، من أمام الصدر ، بحيث يكون الذراع على شكل دائرة ، وانظر إلى الرسغ الأيمن "شكل رقم ١٤" .



شكل رقم ١٤

الوضـــع "ه" : دفع القبضة مع الخطوة القوسية :

(١) اثن الجذع إلى الأمام قليلا ، وأدر اليد اليمنى إلى الخارج واسحبها إلى أسفل – يسارا وانظر إلى راحة اليد اليسرى "شكل رقم ١٥" .



شكل رقم ١٥

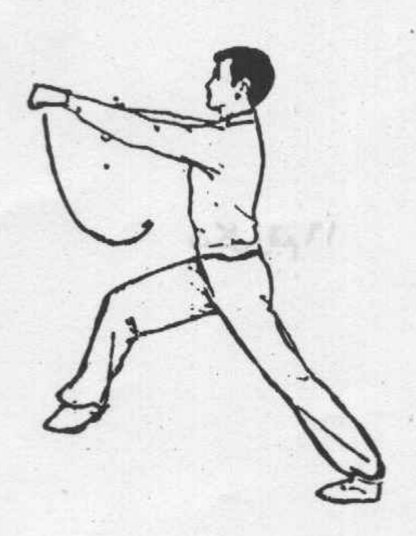
(٢) أدر الذراع الأيمن إلى الداخل ، ثم ادفع راحة اليد اليمنى إلى الأمـام ، وانظر إلى راحة اليد اليمنى إلى الأمام "شكل رقم ١٦" .



شكل رقم ١٦

(٣) أدر اليد اليسرى إلى الداخل فى شكل قبضة وادفعها إلى الأمام وإلى أعلى بحيث تكون "القبضة مستقيمة" وراحة اليد اليمنى ملامسة لليد اليسرى وانظر إلى القبضة اليسرى "شكل رقم ١٧" .





شكل رقم ١٧

الوضـــع "٦" : دوران الراحة مع الخطوة القوسية .

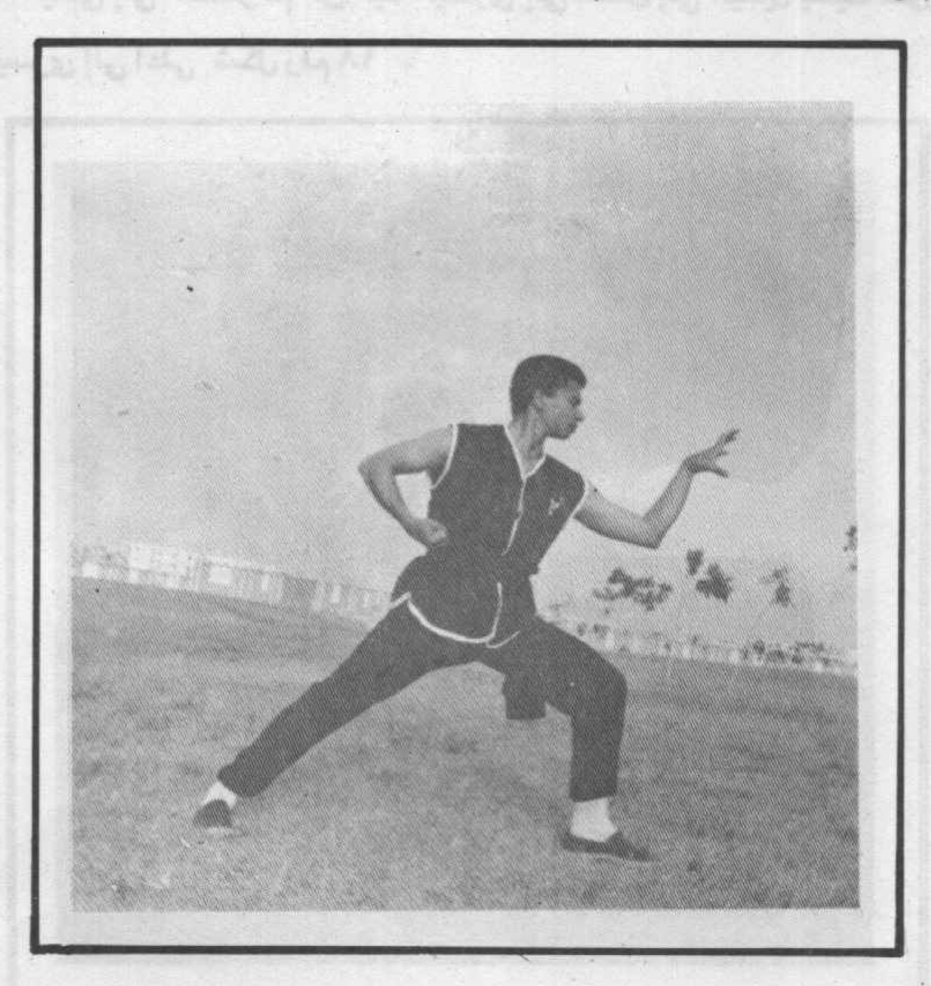
(١) اثن الرجل اليسرى فى وضع خطوة ركوب الحصـان ، وفى نفس الوقت اسـحب القبضة اليمنى إلى الخصر ثم اثن اليد اليسرى إلى أسفل إلى اليمين بحيث تكون راحة اليد اليسرى إلى أعلى "شكل رقم ١٨" .

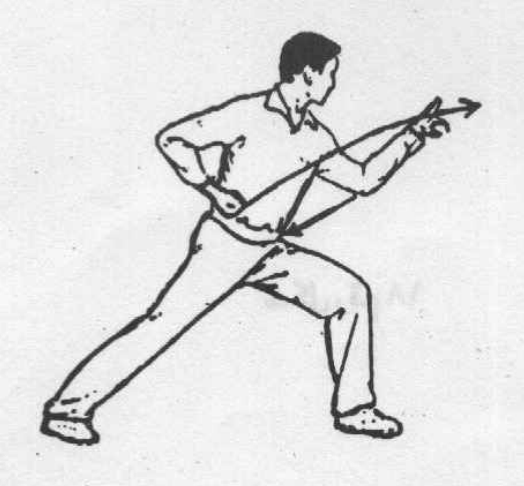




شكل رقم ١٨

(٢) اخط خطوة بالقدم اليسرى - يسارا ، وأدر الجذع إلى اليسار ، وفى نفس الوقت أدر راحة اليد اليسرى خارجيا إلى اليسار واثن الكوع والرسغ والأصابع منفصلة ، وانظر إلى اليد اليسرى "شكل رقم ١٩" .



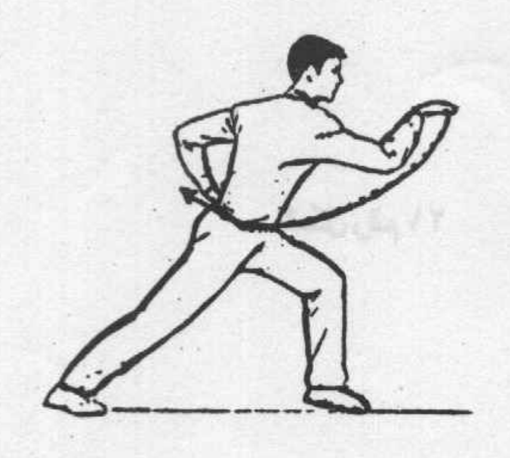


شكل رقم ١٩

الوضــع "٧" : دفع قبضة الفهد مع الخطوة القوسية :

أدر الذراع الأيمن إلى الداخل فى وضع قبضة " الفهد " ثم ادفع اليد اليمنى إلى الأمام إلى أعلى واثن الكوع وفى نفس الوقت اسحب اليد اليسرى إلى الخصر وانظر إلى القبضة اليمنى "شكل رقم ٢٠" .

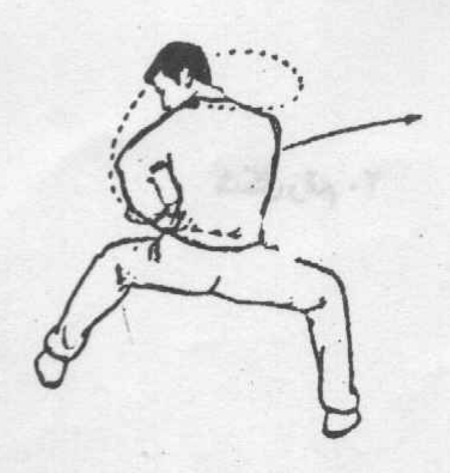




شكل رقم ٢٠

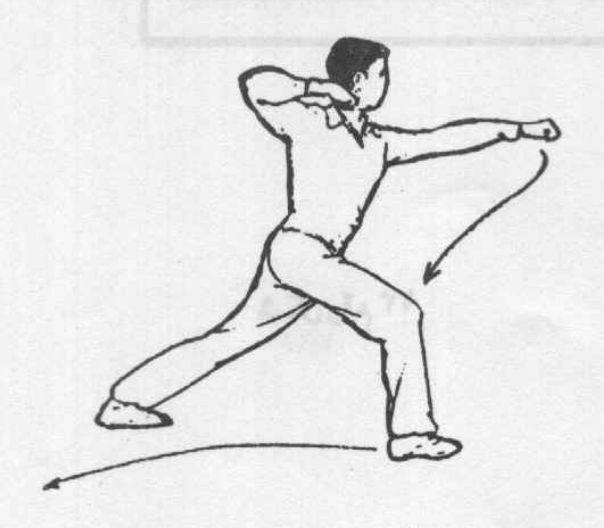
الوضــع "٨" : الضرب بالقبضة مع الخطوة القوسية :

(١) اخط خطوة بالرجل اليمنى إلى الأمام يسارا ثم اثن الرجل اليمنى ، وأدر الجذع إلى اليسار لتشكل خطوة ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت أدر الساعد الأيمن إلى الخارج وادفع القبضة اليمنى إلى أسفل - يسارا وانظر إلى القبضة اليمنى شكل رقم ٢١" .



شكل رقم ٢١

(٢) أدر الجذع إلى اليمين مع استقامة الرجل اليسرى لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت ادفع القبضة اليمنى إلى أعلى واسحبها إلى الجانب الأيمن ، ثم لف اليد اليسرى إلى الداخل واضرب بالقبضة إلى الأمام إلى أعلى وانظر إلى القبضة اليسرى "شكل رقم ٢٢" .



شكل رقم ٢٢

الوضـــع "٩" : دفع راحة اليد مع الخطوة القوسية :

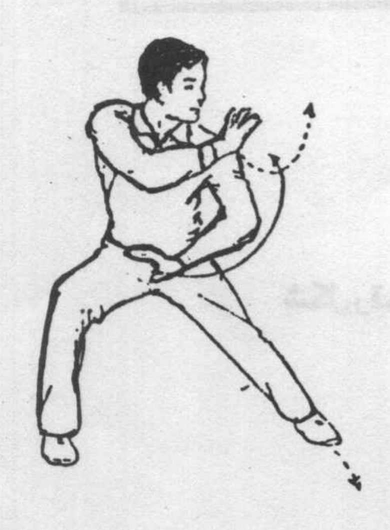
(١) اسحب الرجل اليمنى خطوة إلى الوراء يمينا لتشكل وضع الخطوة "ثلاثة - سبعة" أى بوجه التقريب ٧٠ ٪ من ثقل الجسم على الرجل اليمنى و ٣٠ ٪ على الرجل اليسرى ، وفى نفس الوقت اجعل اليدين راحتين ثم احتفظ باليد اليمنى بالقرب من الأذن اليمنى واثن اليد اليسرى إلى أسفل والأصابع منفصلة وانظر إلى الأمام "شكل رقم ٢٣" .





شكل رقم ٢٣

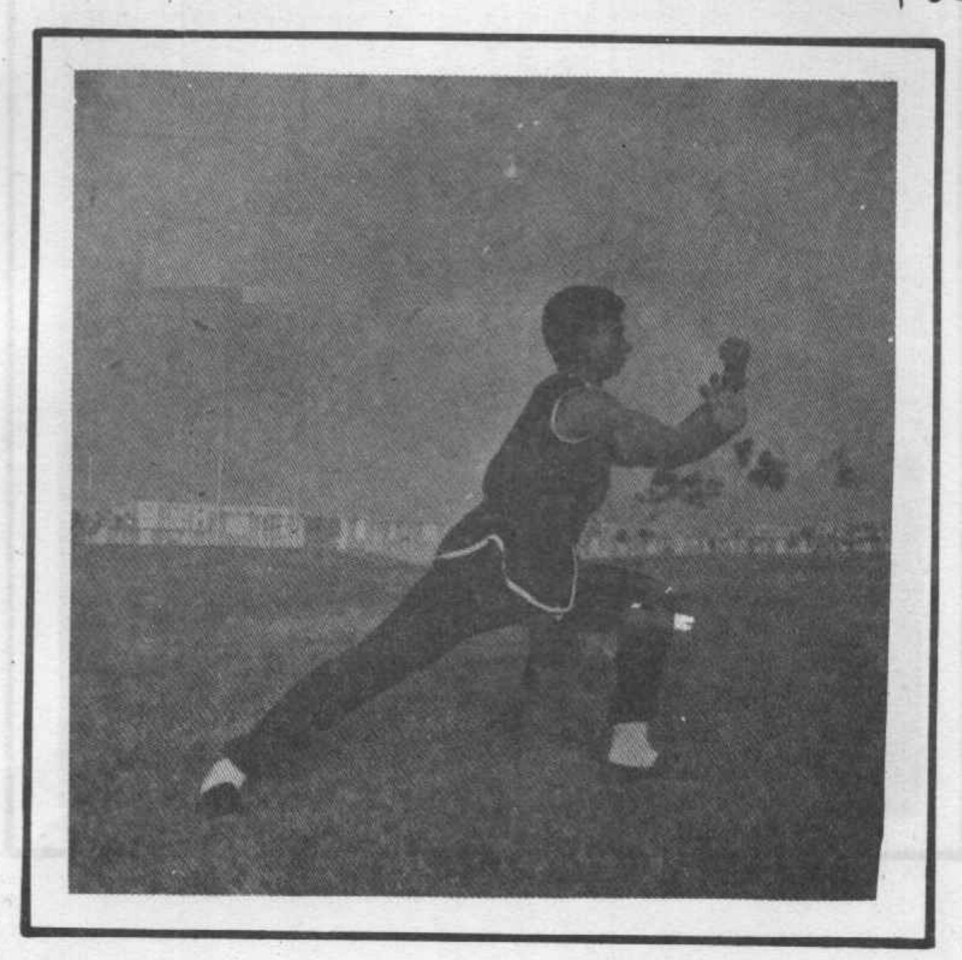
(٢) أدر الجذع إلى اليمين مع استقامة الرجل اليسرى فى وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت ادفع اليد اليمنى إلى الأمام – يسارا ، ثم اثن الكوع واجعل راحة اليد اليمنى إلى الأمام واسحب اليد اليسرى إلى أسفل أمام البطن وانظر إلى اليد اليمنى "شكل رقم ٢٤" .

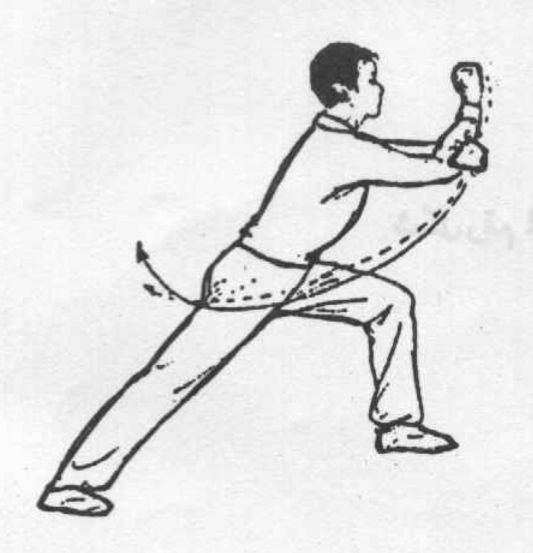


شكل رقم ٢٤

الوضـــع "١٠" :تأرجح القبضتين مع الخطوة متقاطعة الرجلين

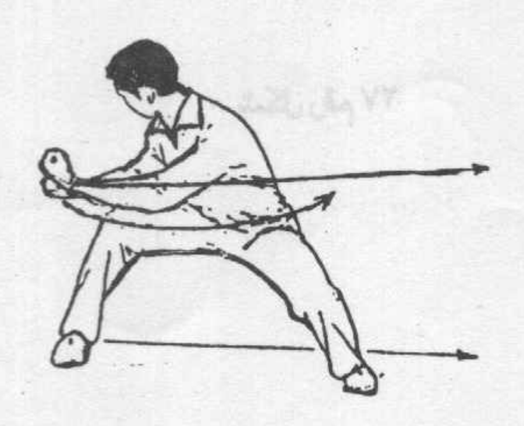
(١) حرك الرجل اليسرى إلى اليسار فى وضع الخطوة القوسية - يسارا ، وفى نفس الوقت أدر اليد اليمنى إلى الخارج وحولها إلى قبضة للداخل ثم أدر اليد اليسرى إلى الداخل فى شكل "مخلب النمر" وارفعها إلى أعلى وانظر إلى القبضة اليمنى "شكل رقم "٢٥" .





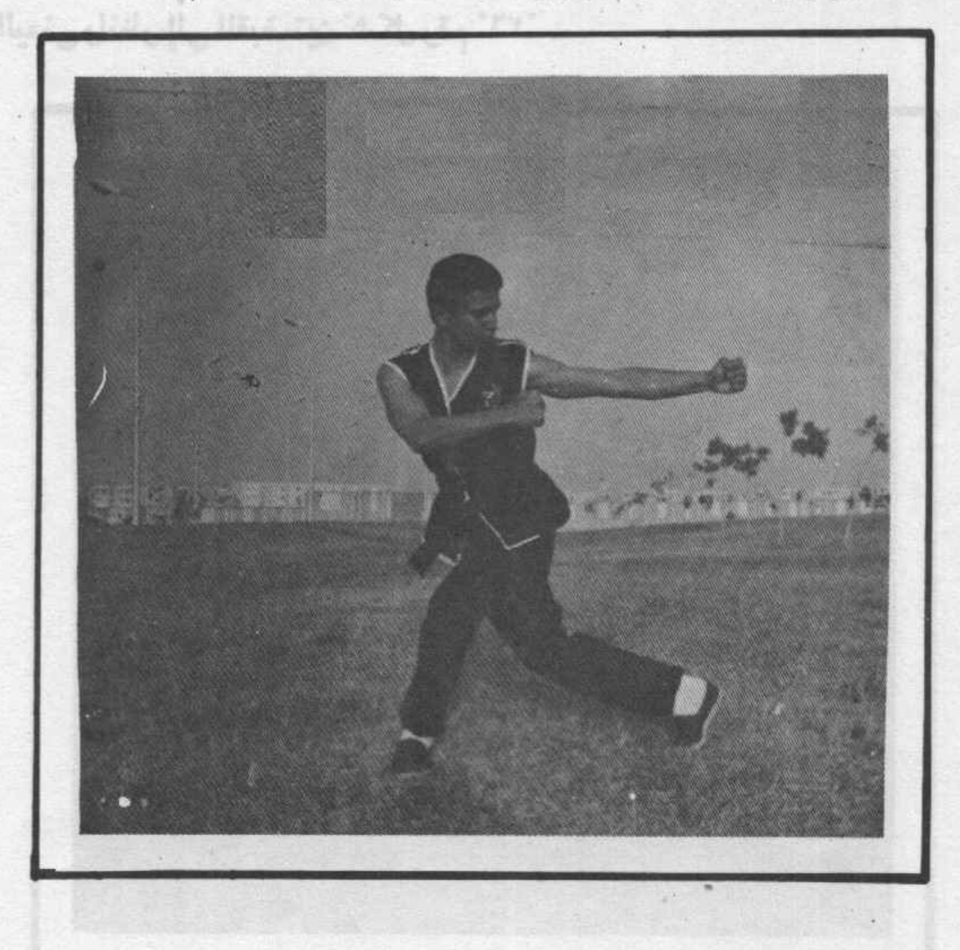
شكل رقم ٢٥

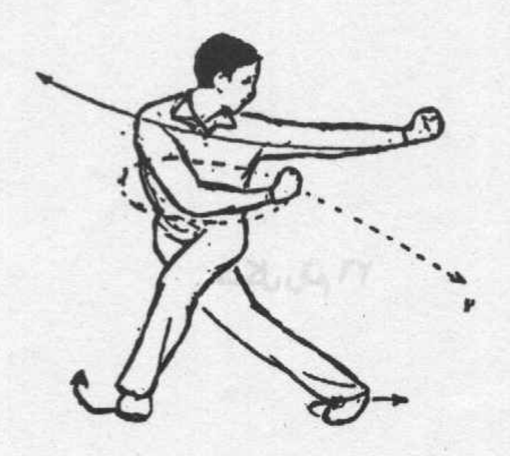
(٢) أدر الجذع إلى اليمين ، وانقل مركز الثقل أعلى الرجل اليمنى فى وضع الخطوة "ثلاثة - سبعة" وفى نفس الوقت أدر "مخلب النمر" إلى الداخل بحيث تكون قبضة اليد اليمنى إلى الخارج ، ثم أدر الساعد الأيسر وهز اليد اليسرى إلى أسفل أمام قبضة اليد اليمنى وانظر إلى القبضتين "شكل رقم "٢٦" .



شكل رقم ٢٦

(٣) حرك الرجل اليمنى يمينا بحيث تكون الرجلان متقاطعتين وفى نفس الوقت هز كلتا القبضتين عرضيا إلى الجهة اليسرى ، بحيث تكون القبضة اليسرى إلى أعلى والقبضة اليمنى إلى الداخل ، وانظر إلى القبضة اليسرى "شكل رقم ٢٧" .

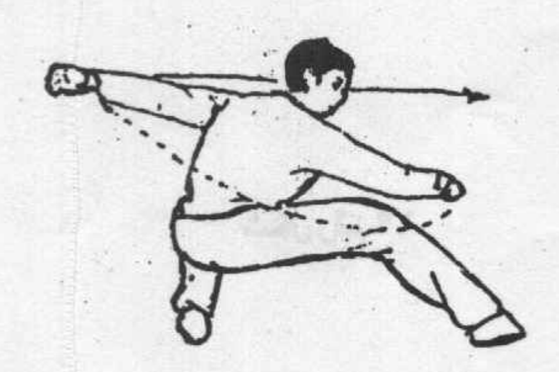




شكل رقم ٢٧

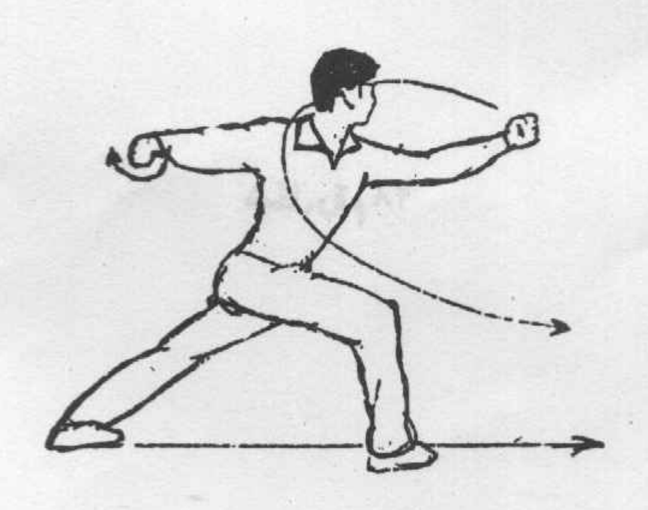
الوضـــع "١١" : تأرجح القبضتين مع الخطوة القوسية :

(١) اجعل كعب الرجل اليسرى محورا ثم أدر الجسم ١٨٠ درجة إلى اليمين وقرفص على الرجل اليسرى وحرك الرجل اليمنى تقريبا ١٠ سم إلى الأمام ، وفى نفس الوقت هز القبضة اليسرى إلى الداخل وانظر إلى القبضة اليمنى "شكل رقم ٢٨".



شكل رقم ٢٨

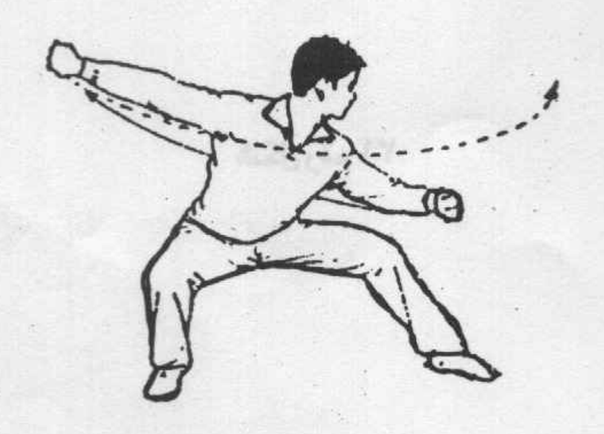
(٢) أدر الجذع إلى اليمين ، واجعل الرجل اليسرى مستقيمة فى وضع الخطوة القوسية وفى نفس الوقت هز القبضة اليمنى إلى الوراء وإلى أعلى وأدر اليد اليسرى إلى الخارج أفقيا وانظر إلى القبضة اليسرى "شكل رقم ٢٩" .



شكل رقم ٢٩

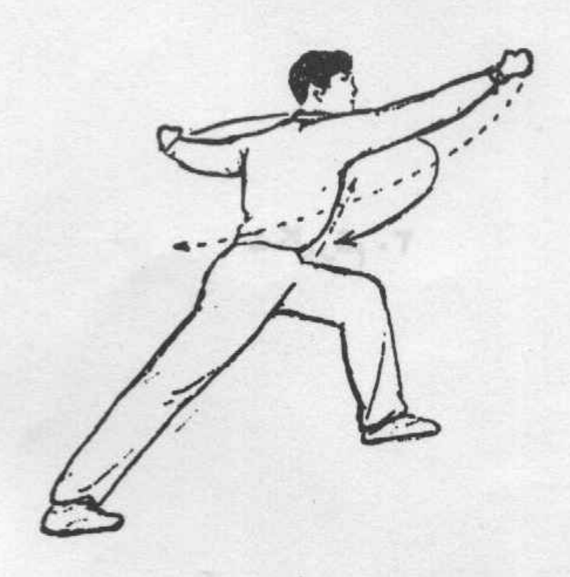
(٣) اخط خطوة بالرجل اليسرى إلى الأمام ، ثم أدر الجسم ١٨٠ درجة إلى اليسار ، وقرفص على الرجل اليمنى ، وحرك الرجل اليسرى تقريبا ١٠ سم إلى الأمام وفى نفس الوقت هز القبضة اليسرى إلى أسفل أمام الركبة اليسرى ثم لف القبضة اليمنى إلى الداخل وانظر إلى القبضة اليسرى "شكل رقم ٣٠" .





شكل رقم ٣٠

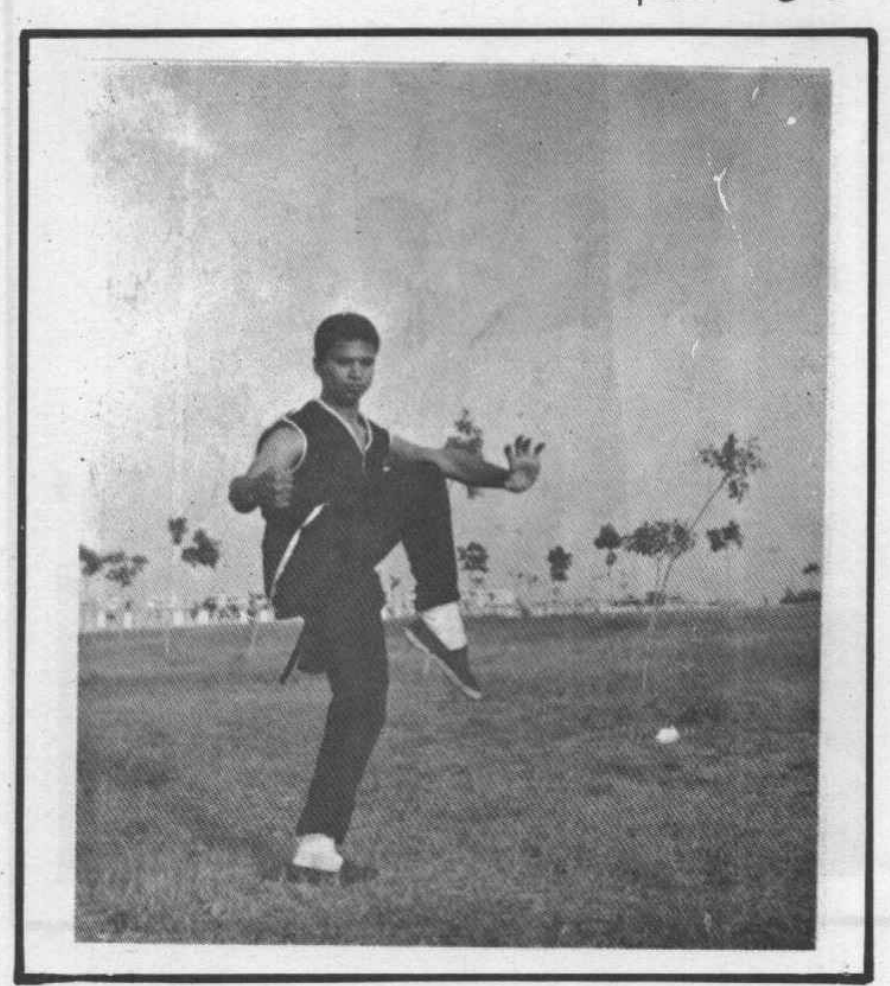
(٤) أدر الجذع إلى اليسار ، واجعل الرجل اليمنى مستقيمة فى وضع الخطوة القوسية وفى نفس الوقت هز القبضة اليسرى إلى الوراء وإلى أعلى وأدر اليد اليمنى إلى الخارج أفقيا وانظر إلى القبضة اليمنى "شكل رقم ٣١" .



شكل رقم ٣١

الوضـــع "١٢" : التأرجح بالقبضة مع الخطوة القوسية :

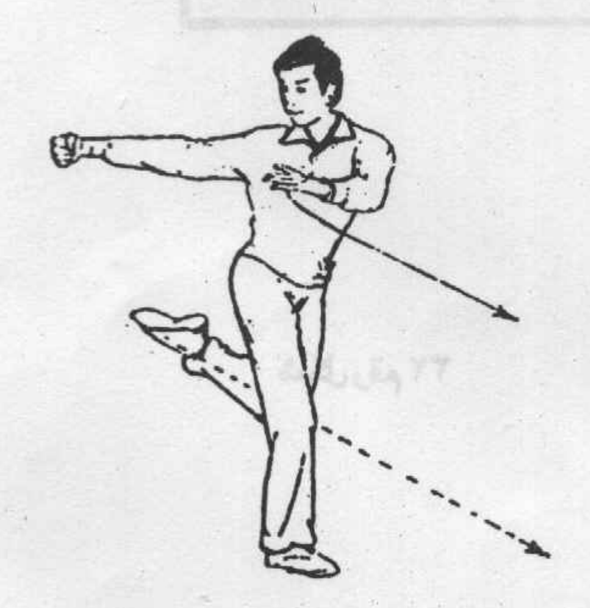
(١) ارفع الرجل اليمنى ، وأدر الجذع إلى اليمين واجعل القبضة اليمنى جانبيا إلى أسفل ، ثم أدر القبضة اليسرى إلى الداخل وحولها إلى راحة وهزها إلى الخارج وانظر إلى القبضة اليمنى "شكل رقم ٣٢" .





شكل رقم ٣٢

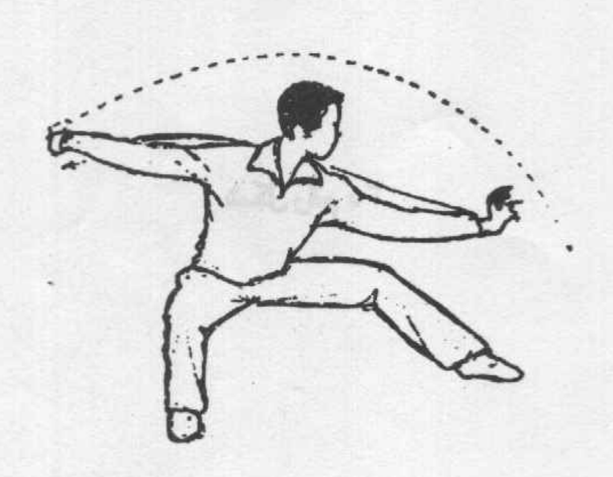
(٢) ارفع الرجل اليسرى إلى أعلى ، واجعل القدم اليمنى إلى الأمام على الأرض وفى نفس الوقت تأرجح بالقبضة إلى الوراء وإلى أعلى ، ثم أدر اليد اليسرى إلى أعلى أمام الصدر ، وانظر إلى الجهة اليمنى "شكل رقم ٣٣" .



شكل رقم ٣٣

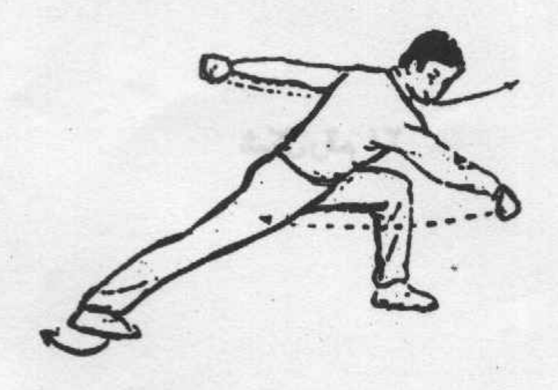
(٣) أنزل القدم اليسرى إلى الأمام ، واثن الجذع فى وضع الخطوة "ثلاثة – سبعة" واجعل مركز الثقل على الرجل اليمنى ، وفى نفس الوقت أدر اليد اليسرى إلى الداخل "مخلب النمر" إلى الأمام إلى أسفل ، وانظر إلى المخلب "شكل رقم ٣٤" .





شكل رقم ٣٤

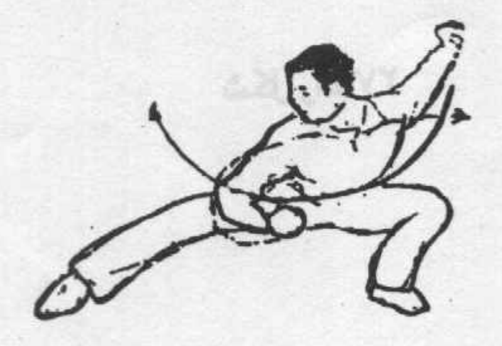
(٤) أدر الجذع إلى اليسار مع استقامة الرجل اليمنى فى وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت حول "مخلب النمر" إلى الداخل فى شكل قبضة وهزها إلى الوراء وهز القبضة اليمنى إلى أعلى ثم إلى أسفل وانحن إلى الأمام وانظر إلى القبضة اليمنى "شكل رقم ٣٥" .



شكل رقم ٣٥

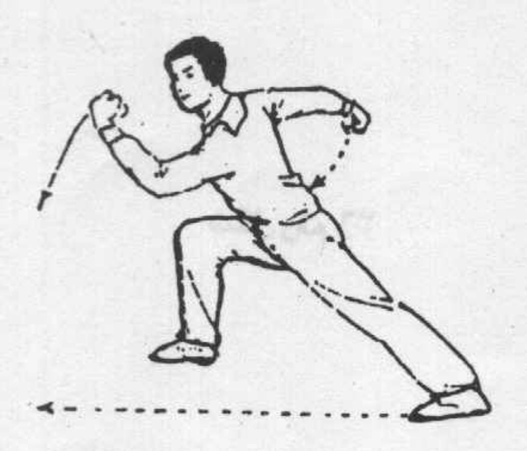
الوضـــع "١٣" : دوران الجسم وتأرجح القبضة مع الخطوة القوسية

(١) لف الجسم إلى اليمين فى وضع شبه قرفصائى إلى أسفل على الرجل اليسرى ، وفى نفس الوقت اثن كـوع القبضة اليمنى أمام الجسم ، وانظر إلى الأمام "شكل رقم ٣٦" .



شكل رقم ٣٦

(٢) لف الجذع إلى أقصى اليمين ، ثم اثن الرجل اليمنى مع استقامة الرجل اليسرى فى وضع الخطوة القوسية وفى نفس الوقت هز القبضة اليمنى إلى الوراء وإلى أعلى خارجا ثم أدر القبضة اليسرى إلى أسفل وإلى أعلى واثن الكوع إلى أسفل واحن الجسم إلى الأمام وانظر إلى القبضة اليسرى "شكل رقم ٣٧" .



شكل رقم ٣٧

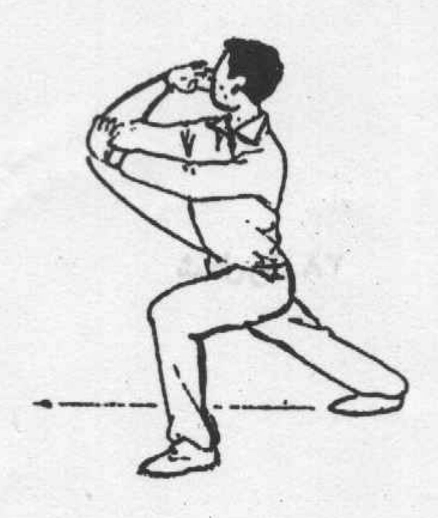
الوضـــع "١٤" : رفع الكوع مع الخطوة القوسية .

(١) خطوة بالرجل اليسرى يسارا فى شبه قرفصائى إلى أسفل فى وضع ركوب الحصـان "وحول القبضة اليسرى إلى راحة إلى أسفل واسحب القبضة اليمنى إلى الخصر وانظر إلى راحة اليد اليسرى "شكل رقم ٣٨" .



شكل رقم ٣٨

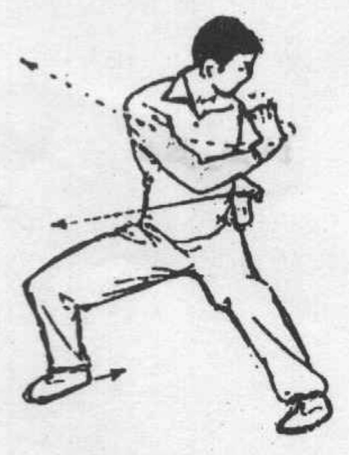
(٢) اجعل الرجل اليمنى مستقيمة لتشكل وضع الخطوة القوسية وفى نفس الوقت حول القبضة اليمنى إلى راحة ثم ادفع الذراع إلى أسفل وإلى الأمام واثن الذراع وارفع الكوع إلى أعلى مع تحريك راحة اليد اليسرى إلى الوراء ثم إلى أسفل إلى الأمام "شكل رقم ٣٩" .



شكل رقم ٣٩

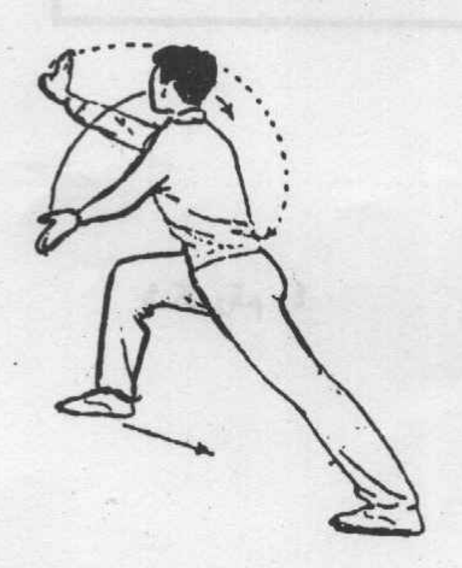
الوضــع "١٥" : رفع الراحتين مع الخطوة القوسية .

(١) اخط خطوة بالرجل اليسرى إلى الأمام فى وضع خطوة ركوب الحصان ، وأدر الجسم إلى اليسار وفى نفس الوقت أدر الذراع الأيسر إلى الخارج واسحب القبضة اليسرى بجانب الخصر ، ثم اثن راحة اليد اليمنى وحركها إلى اليسار ، وانظر إلى راحة اليد اليمنى "شكل رقم ٤٠" .



شكل رقم ٤٠

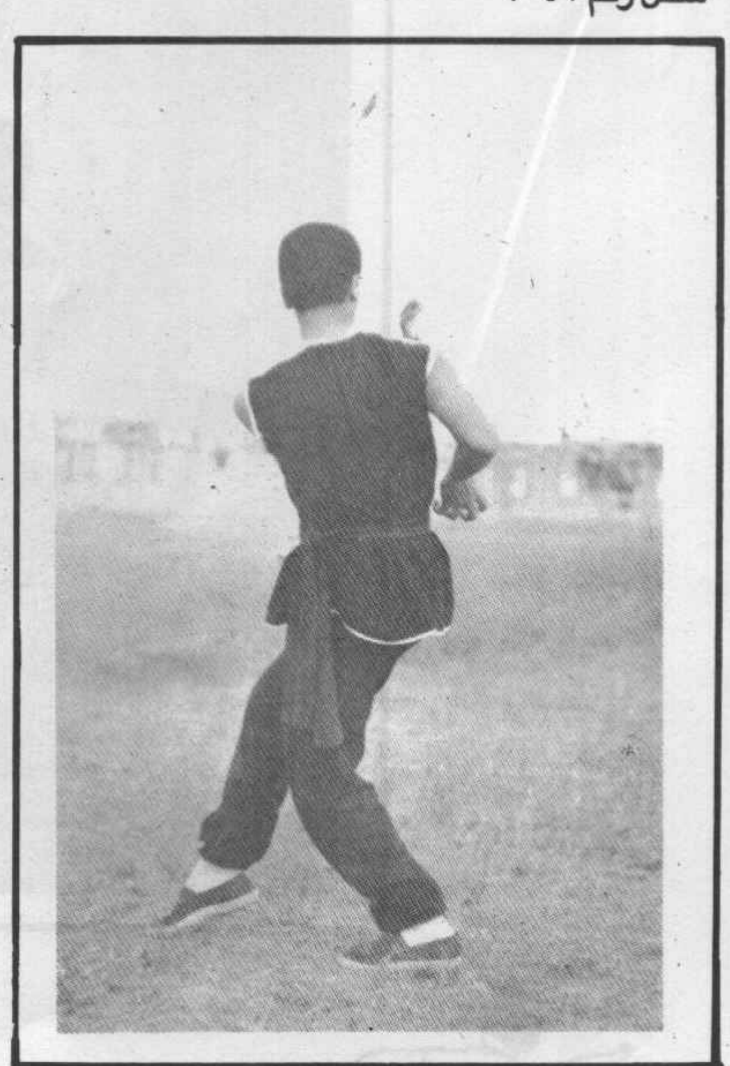
(٢) أدر الجذع إلى اليمين ، وحرك الرجل اليمنى إلى الوراء يمينا مع استقامة الرجل اليسرى فى وضع الخطوة القوسية وفى نفس الوقت ارفع الراحتين إلى الشمال ـ غربا وأدر راحة اليد اليمنى إلى أعلى وراحة اليد اليسرى إلى أسفل ، وانظر إلى راحة اليد اليمنى "شكل رقم ٤١" .



شكل رقم ٤١

الوضـــع "١٦" : رفع مخالب النمر مع الخطوة القوسية .

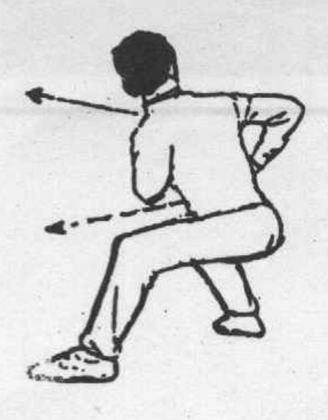
(١) انقل ثقل الجسم إلى الوراء ، وليقع على الرجل اليمنى واثن الركبة اليمنى إلى أسفل ثم اسحب الرجل اليسرى إلى الوراء لتشكل وضع الخطوة الوهمية ، وفى نفس الوقت أدر اليد اليمنى إلى الداخل "مخلب نمر" واسحبها إلى جانب الخصر، ثم أدر اليد اليسرى إلى الداخل "مخلب نمر " وهزها إلى أعلى - يمينا ، وانظر إلى اليد اليسرى "شكل رقم ٤٢" .





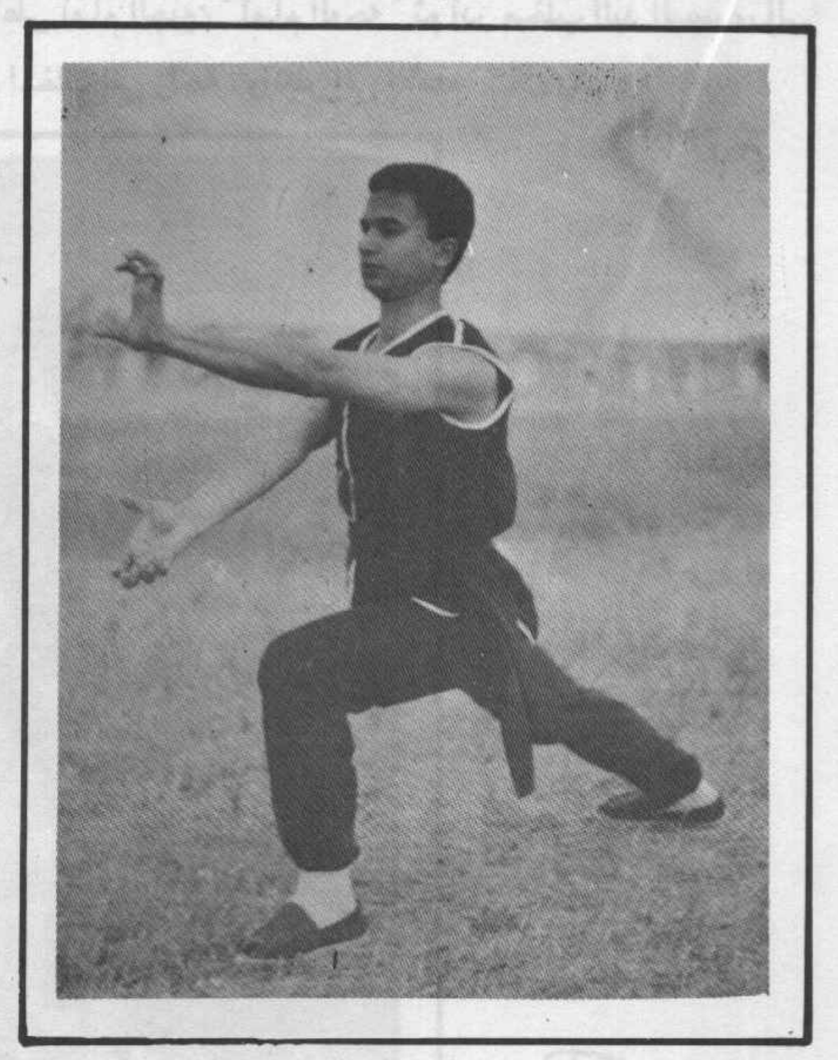
شكل رقم ٤٢

(٢) انقل ثقل الجسم إلى الأمام فوق الرجل اليمنى ثم حرك الرجل اليسرى خطوة إلى الجهة اليسرى وقرفص لتشكل وضع نصف خطوة ركوب الحصان ، واثن اليدين وانظر إلى اليد اليسرى "شكل رقم ٤٣" .



شكل رقم ٤٣

(٣) أدر الجذع إلى اليسار مع استقامة الرجل اليمنى فى وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت أدر اليدين إلي الداخل واجعلهما مخلبين وادفع اليد اليسرى إلى أعلى مع دفع اليد اليمنى إلى أسفل وانظر إلى مخلب اليد اليسرى "شكل رقم ٤٤" .

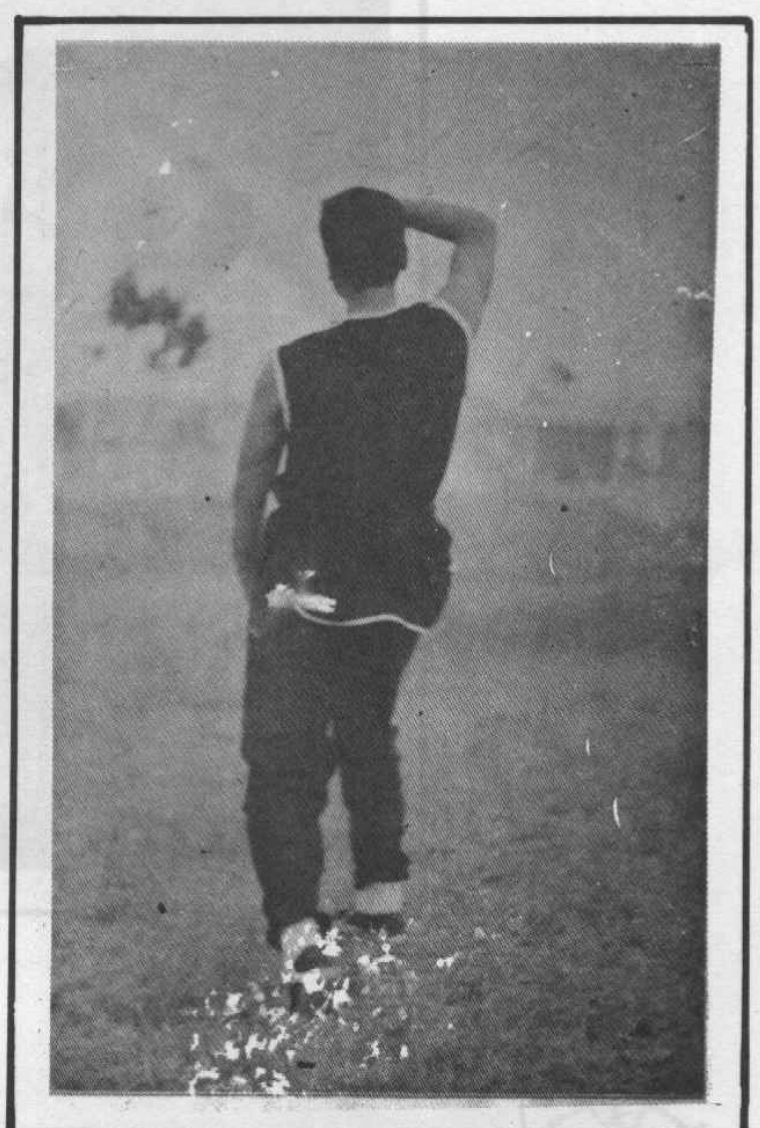


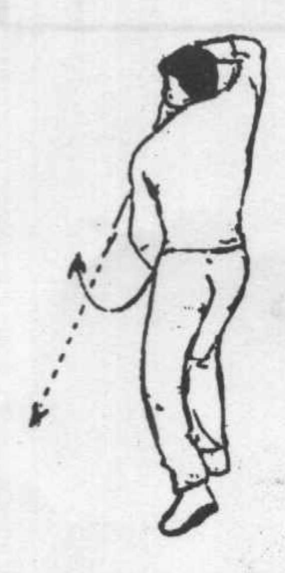


شكل رقم ٤٤

الوضـــع "١٧" : دفع القبضة إلى أسفل مع خطوة القرفصة .

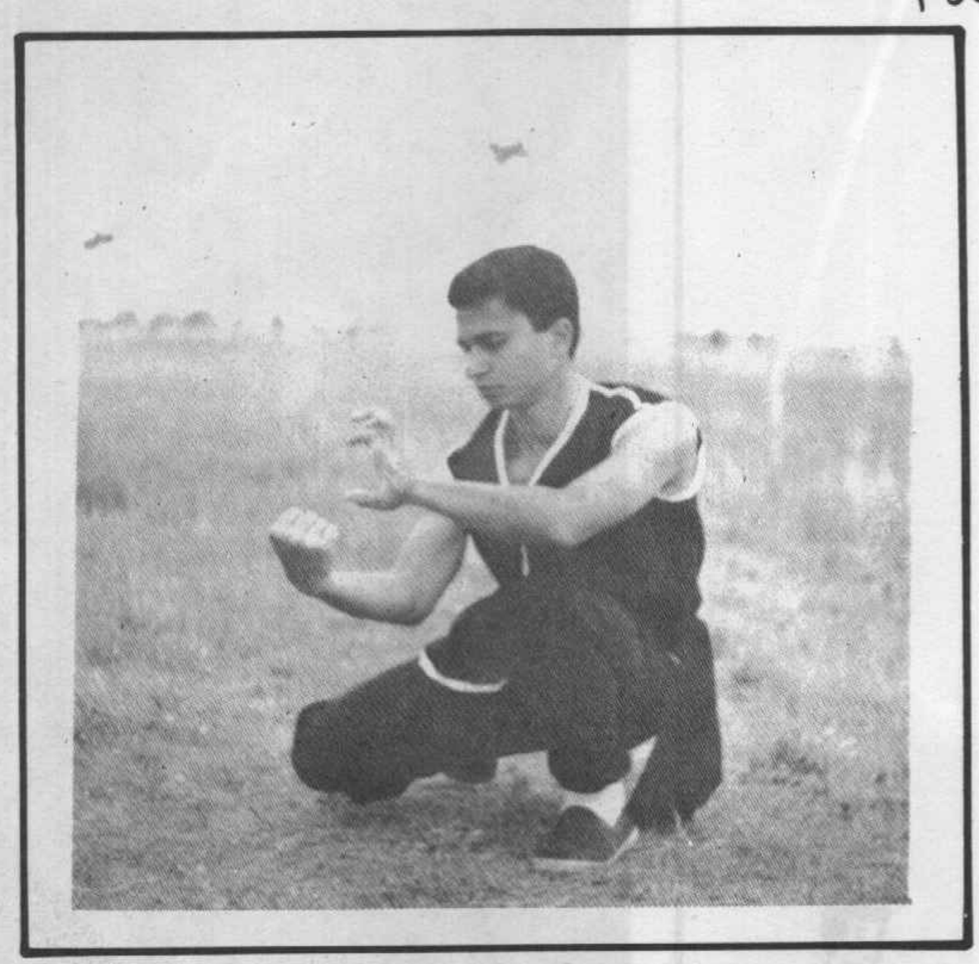
(١) اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى اليمين ، ثم أدر الجذع إلى اليمين ، واثن الرجل اليمنى وارفع كعب القدم اليسرى وفى نفس الوقت حول مخلب اليد اليمنى إلى قبضة وهزها إلى الداخل إلى أعلى أمام الجبين " أمام الوجه " ثم أدر مخلب اليّد اليسرى إلى الداخل إلى أسفل وحول المخلب إلى راحة ، وانظر إلى الأمام "شكل رقم ٤٥" .

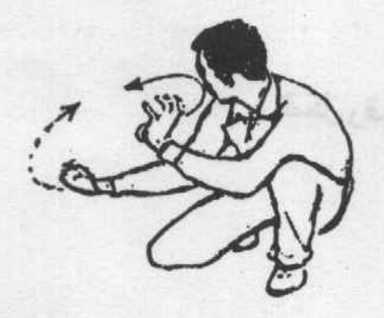




شكل رقم ٤٥

(٢) دوران الجذع إلى اليسار مع ثنى الرجلين والقرفصة إلى أسفل إلى الأمام فى وضع خطوة القرفصة ، وفى نفس الوقت أدر الذراع الأيمن إلى الخارج واجعل القبضة اليمنى إلى أسفل ، ثم حول راحة اليد اليسرى إلى مخلب نمر وادفعه إلى الأمام إلى أعلى ، واحن الجسم إلى اليسار بزاوية ٤٥ م° درجة وانظر إلى مخلب اليد اليسرى "شكل رقم ٤٦" .

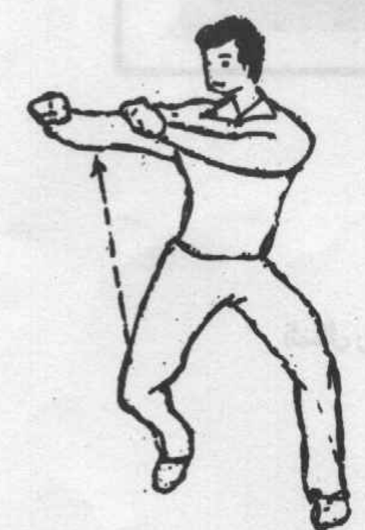




شكل رقم ٤٦

الوضـــع "١٨" : رفع الركبة مع الركل بالساق :

(١) انقل مركز الثقل إلى أعلى ، وحول اليدين إلى قبضتين "رأس التنين " إلى الأمام إلى أعلى ، وانظر إلى القبضتين "شكل رقم ٤٧" .



شكل رقم ٤٧

(٢) اثن الرجل اليمنى وارفعها بقوة إلى أعلى ، وفى نفس الوقت اجعل القبضتين إلى أسفل ، وانظر إلى الركبة اليمنى "شكل رقم ٤٨" .



شكل رقم ٤٨

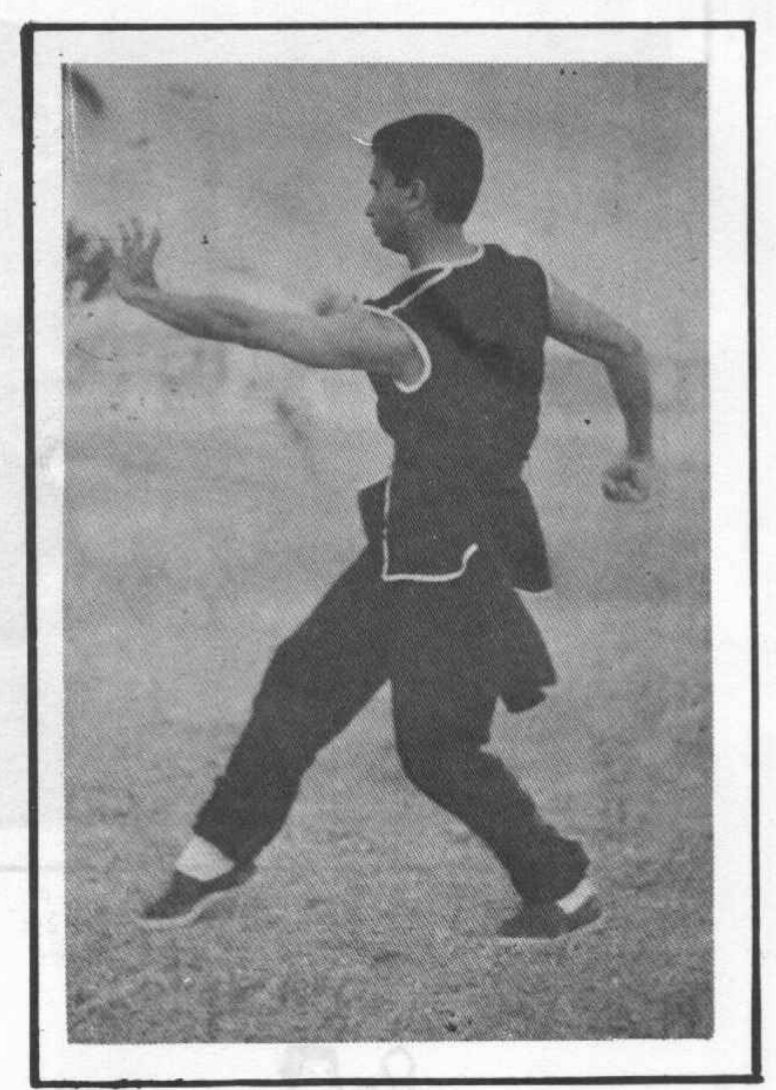
(٣) أركل بعقب القدم اليمنى إلى أعلى بقوة ، وفى نفس الوقت ادفع القبضة اليمنى إلى جانب الجسم ، وحول القبضة اليسرى إلى راحة ، وارفعها إلى الجانب الأيمن وانظر إلى الأمام - يمينا "شكل رقم ٤٩" .



شكل رقم ٤٩

الوضـــع "١٩" : تأرجح الذراع مع نصف خطوة ركوب الحصان

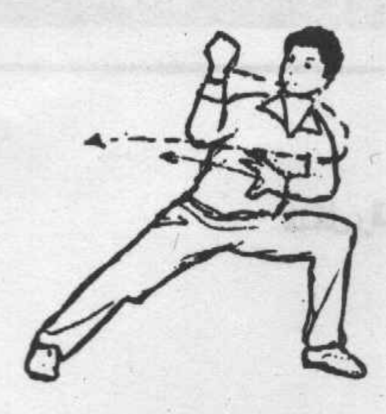
(١) أنزل القدم اليمنى إلى الأمام ، واثن الركبة اليسرى فى وضع الخطوة الوهمية ، وفى نفس الوقت اسـحب القـبـضـة اليمنى إلى أسفل إلى الوراء ثم حـرك راحـة اليد اليـسـرى إلى أعلى وهزهـــا إلى الداخـل "مـخلب نمـر" ، وانظر إلى الاتجـاه الأيمن "شكل رقم ٥٠" .





شكل رقم ٥٠

(٢) أدر الجذع إلى اليسار ، واجعل القدم اليمنى محورا ، ولف القدم اليسرى إلى الخارج ، وانقل مركز الثقل إلى الرجل اليسرى فى وضع نصف خطوة ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت ادفع القبضة اليمنى إلى أعلى مع تأرجح راحة اليد اليسرى إلى اليسار وانظر إلى القبضة اليمنى "شكل رقم ٥١" .



شكل رقم ٥١

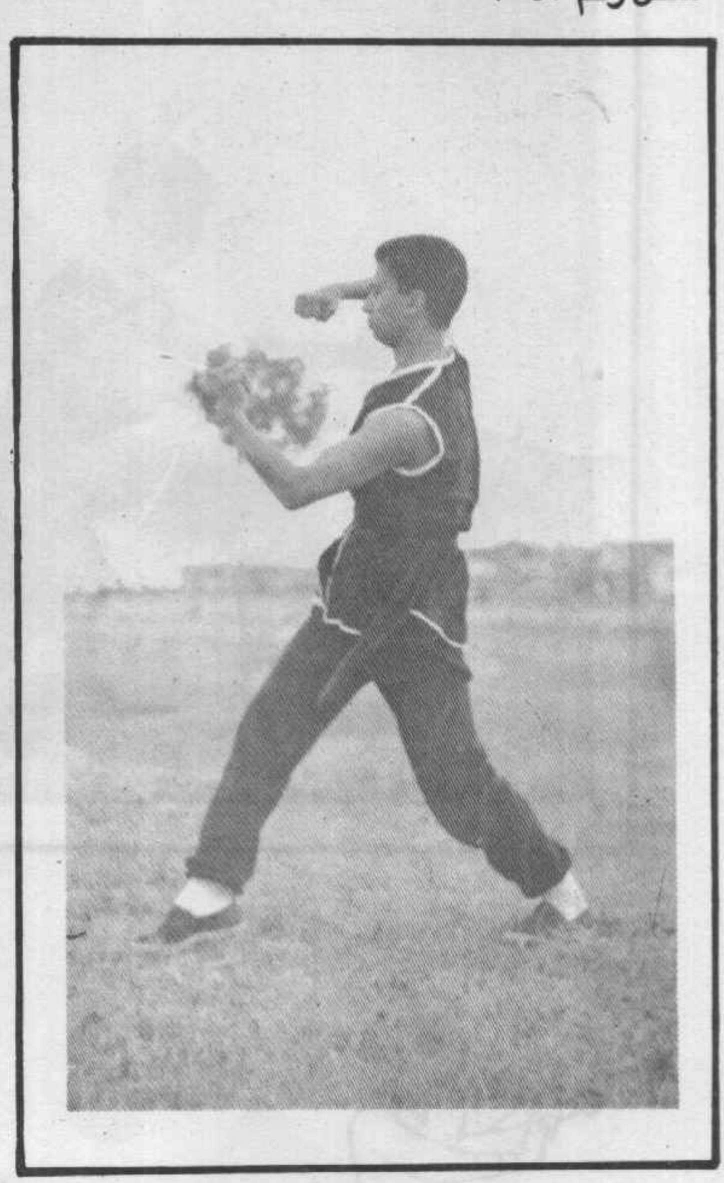
(٣) اثن الركبتين لتشكل وضع ركوب الحصان ، وأدر الجسم إلى اليمين ، وفى نفس الوقت لف الذراع الأيمن إلى الداخل ثم ادفع القبضة اليمنى إلى أسفل جهة اليمين ثم ادفع راحة اليد اليسرى إلى الداخل بجانب الذراع الأيمن ، وانظر إلى القبضة اليمنى "شكل قرم ٥٢" .

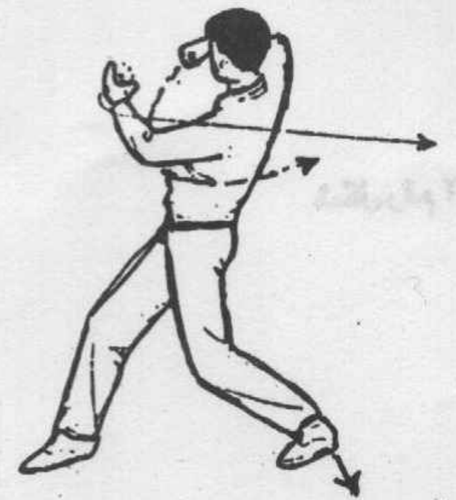


شكل رقم ٥٢

الوضـــع "٢٠" : اللكم مع نصف خطوة ركوب الحصان .

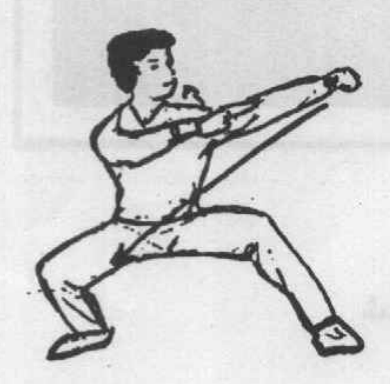
(١) أدر الجذع إلى اليمين ، واثن الخصر إلى الوراء ، وانقل مركز الثقل إلى الرجل اليسرى ، وفى نفس الوقت أدر القبضة اليمنى مع رفع الكوع الأيمن إلى أعلى وإلى الوراء ، واجعل راحة اليد اليسرى إلى الداخل فى شكل قبضة وانظر إلى القبضتين "شكل رقم ٥٣" .





شكل رقم ٥٣

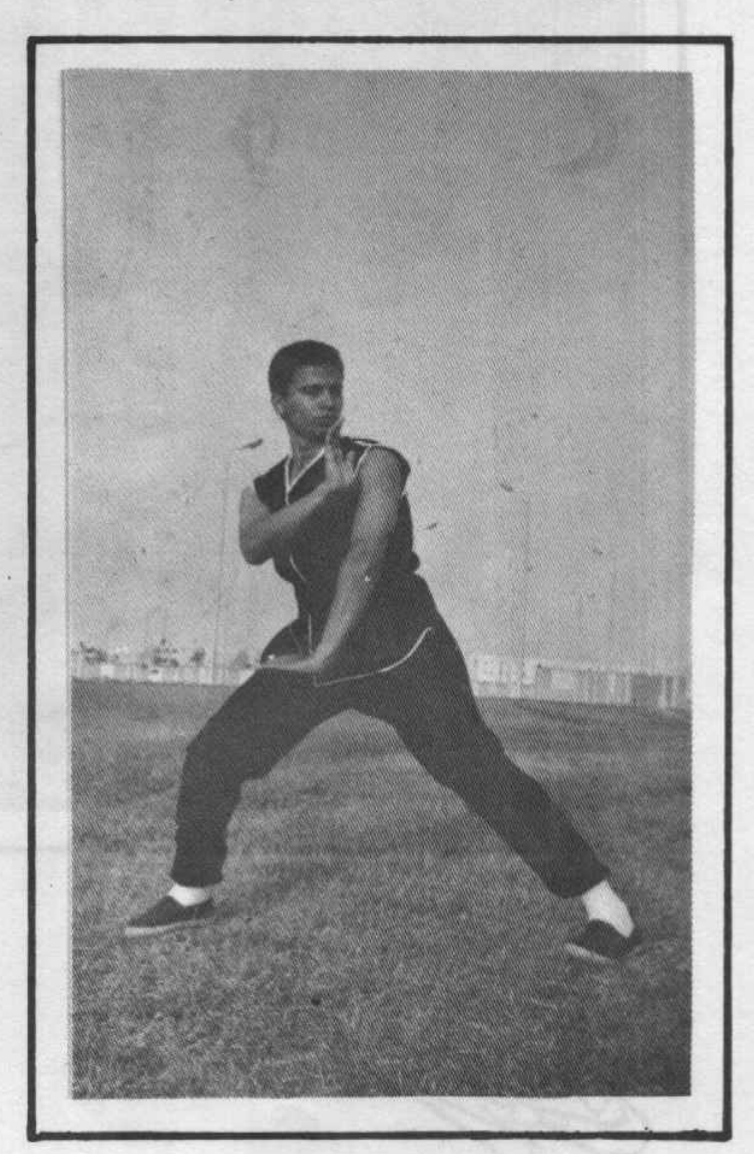
(٢) أدر الجذع إلى اليسار ، وحرك الرجل اليسرى إلى الجنوب قليلا ، واثن الركبتين لتشكل وضع خطوة ركوب الحصان ، وفي نفس الوقت أدر الذراع الأيسر إلى الداخل ، وهز القبضة اليسرى إلى أسفل إلى الأمام ، واجعل كلتا القبضتين إلى اليسار وانظر إلى القبضتين "شكل رقم ٥٤" .



شكل رقم ٥٤

الوضـــع "٢١" : دوران راحة اليد مع الخطوة الوهمية .

(١) أدر الجسـم إلى اليسـار ، وانقل مـركـز الثـقل إلى الرجل اليـمنى لتـشكل وضـع الخطوة "ثلاثة – سبعة " وفى نفس الوقت حول القبضتين إلى راحتين ثم اسحب راحة اليد اليسرى إلى أسفل أمام البطن ، واجعل راحة اليد اليمنى بجانب الوجه جهة اليسار وانظر إلى راحة اليد اليمنى "شكل رقم ٥٥" .

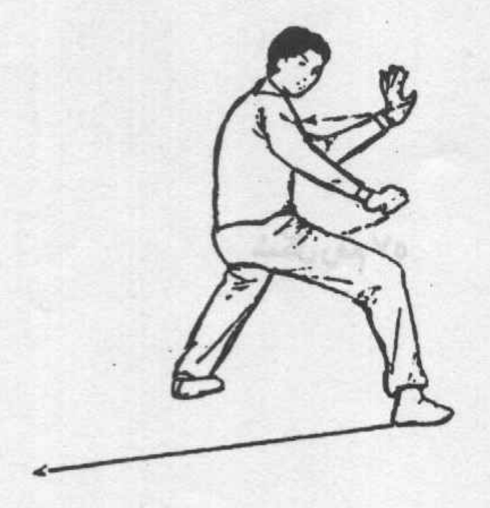




شكل رقم ٥٥

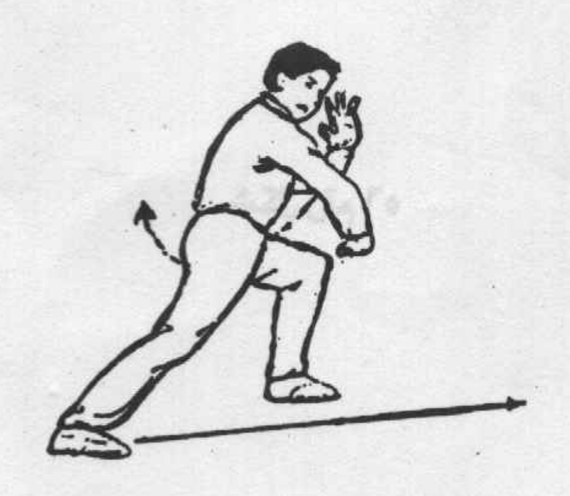
(٢) أدر الجذع يمينا ، واجعل كعب القدم اليمنى محورا واسحب الرجل اليسرى إلى جهة الشمال ، وفى نفس الوقت اسحب راحة اليد اليمنى إلى أسفل أعلى الفخذ ثم ارفع راحة اليد اليسرى إلى أعلى ، وانظر إلى الأمام "شكل رقم ٥٦" .





شكل رقم ٥٦

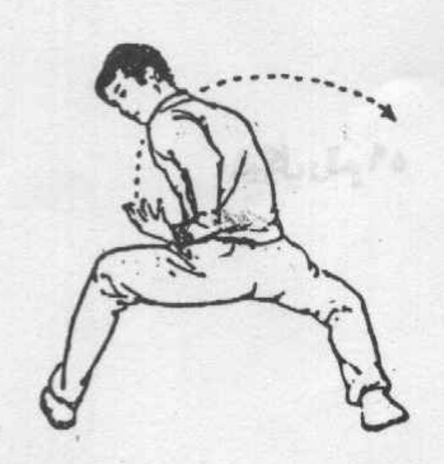
(٣) أدر الجذع إلى الجهة اليمنى ، واسحب الرجل اليمنى إلى الوراء جنوبا لتشكل وضع الخطوة القوسية وفى نفس الوقت إدفع راحة اليد اليسرى إلى الخارج إلى الأمام ، واجعل راحة اليد اليمنى إلى أسفل إلى الداخل ، وانظر إلى راحة اليد اليسرى "شكل رقم ٥٧" .



شكل رقم ٥٧

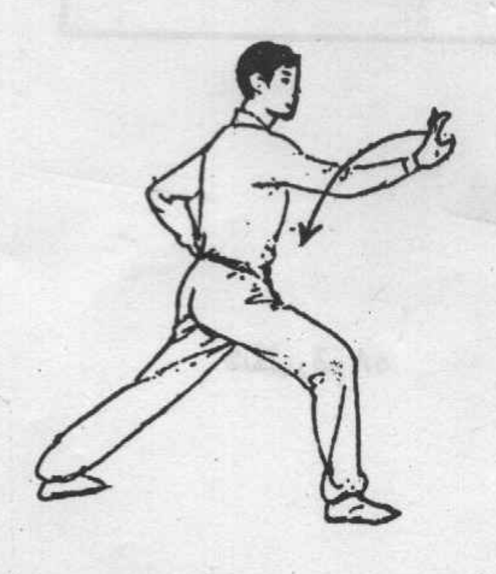
الوضع "٢٢" : دفع راحة اليد مع الخطوة القوسية .

أدر الجذع إلى اليسار ، واخط خطوة إلى جهة اليسار بالرجل اليمنى ، لتشكل وضع خطوة ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت حول راحة اليد اليسرى إلى قبضة واسحبها إلى الخصر ثم اثن اليد اليمنى إلى أسفل – يسارا ، بحيث تكون راحة اليد اليمنى إلى أعلى "شكل رقم ٥٨" .



شكل رقم ٥٨

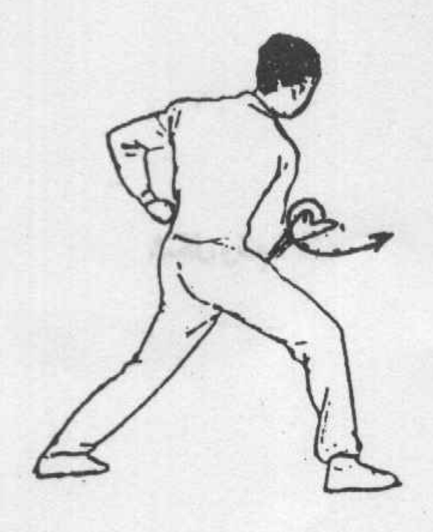
(٢) اخط خطوة بالرجل اليمنى جهة اليمين ، وأدر الجذع إلى اليمين وفى نفس الوقت أدر راحة اليد اليمنى خارجيا إلى اليمين ، واثن الكوع والرسغ والأصابع منفصلة وانظر إلى ايد اليمنى "شكل رقم ٥٩" .



شكل رقم ٥٩

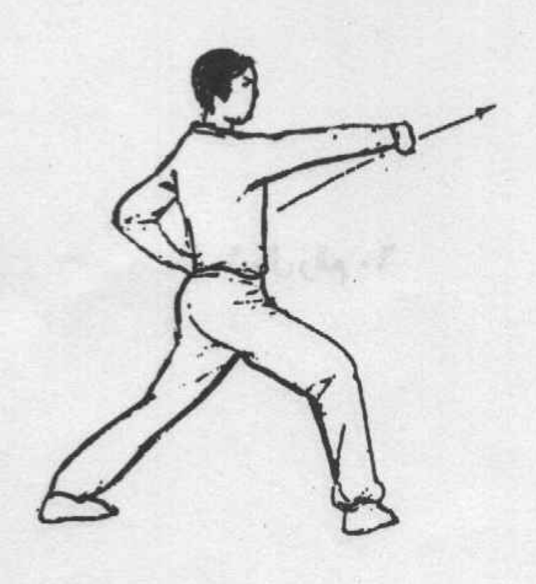
الوضـــع "٢٣" : دفع القبضة مع الخطوة القوسية .

(١) اثن الجذع إلى الأمام قليلا ، وأدر اليد اليمنى إلى الخارج واسحبها إلى أسفل – يسارا وانظر إلى راحة اليد اليسرى "شكل رقم ٦٠" .



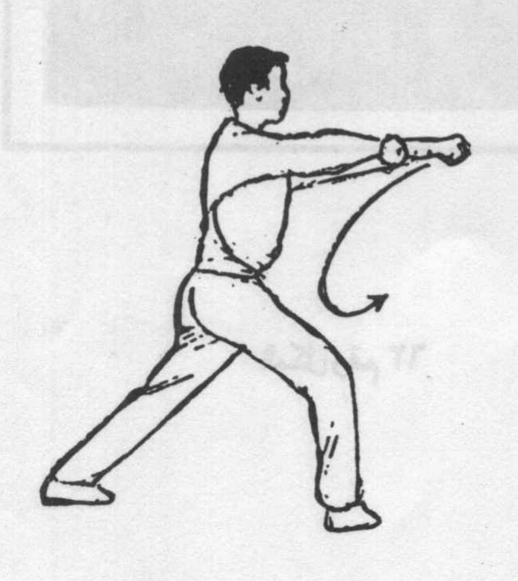
شكل رقم ٦٠

(٢) أدر الذراع الأيمن إلى الداخل ، ثم ادفع راحة اليد اليمنى إلى الأمام ، وانظر إلى راحة اليد اليمنى إلى الأمام "شكل رقم ٦١" .



شكل رقم ٦١

(٣) أدر اليد اليسرى إلى الداخل فى شكل قبضة وادفعها إلى الأمام وإلى أعلى بحيث تكون القبضة مستقيمة وراحة اليد اليمنى ملامسة لليد اليسرى وانظر إلى القبضة اليسرى "شكل رقم ٦٢" .



شكل رقم ٦٢

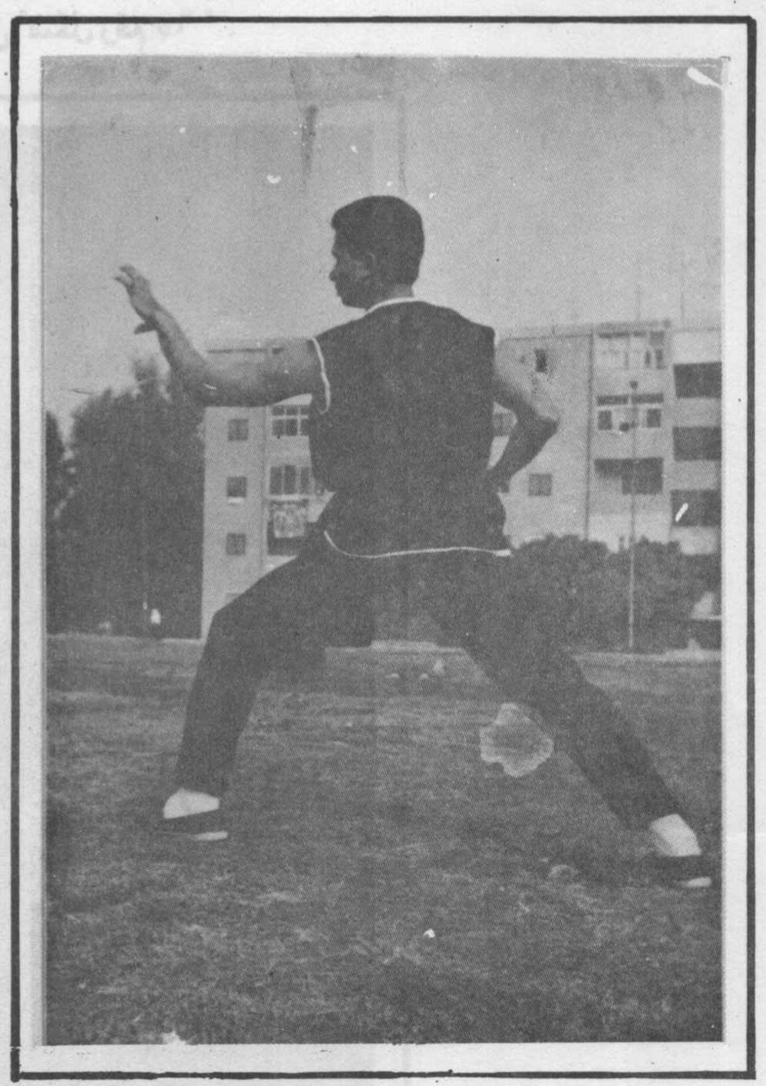
الوضـــع "٢٤" : دوران اليد مع الخطوة القوسية .

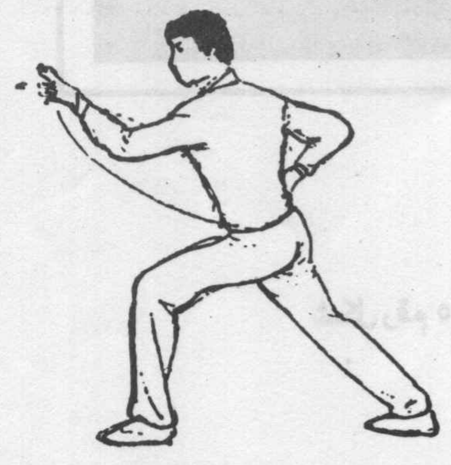
(١) اثن الرجل اليسرى فى وضع خطوة ركوب الحصـان ، وفى نفس الوقت اسـحب القبضة اليمنى إلى الخصر ثم اثن اليد اليسرى إلى أسفل إلى اليمين بحيث تكون راحة اليد اليسرى إلى أعلى "شكل رقم ٦٣" .



شكل رقم ٦٣

(٢) اخط خطوة بالرجل اليسرى - يسارا ، وأدر الجذع إلى اليسار ، وفى نفس الوقت أدر راحة اليد اليسرى خارجيا إلى اليسار ، واثن الكوع والرسغ والأصابع منفصلة ، وانظر إلى اليد اليسرى "شكل رقم ٦٤" .

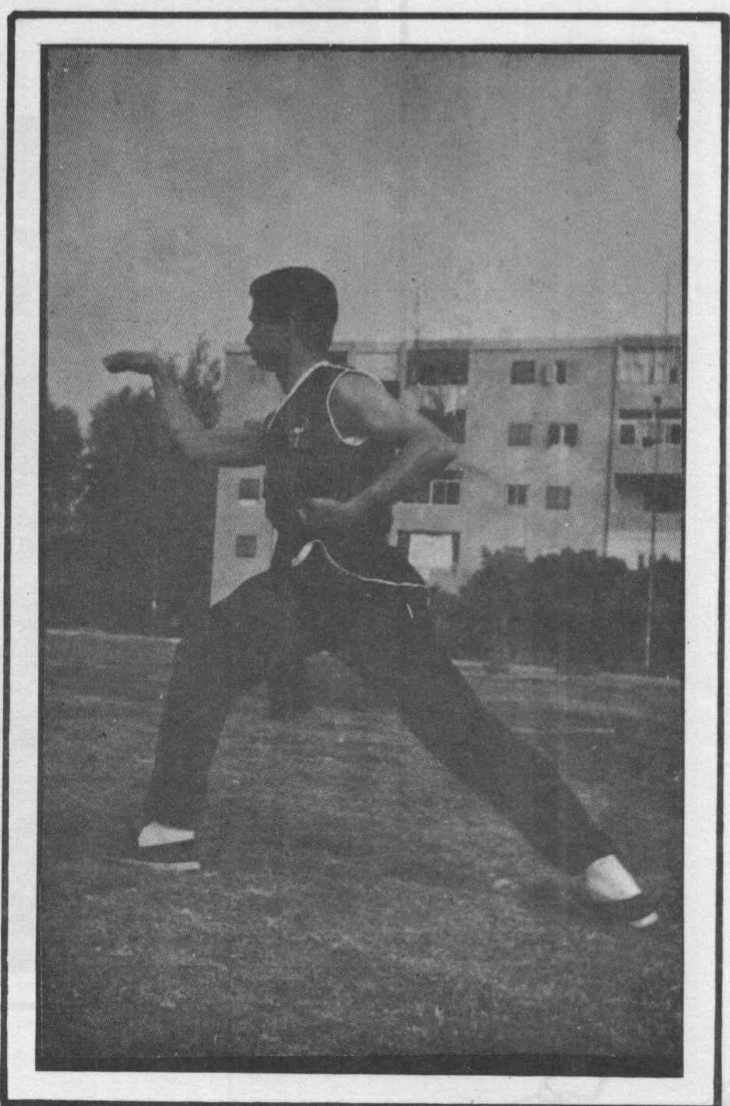




شكل رقم ٦٤

الوضـــع "٢٥" : دفع قبضة الفهد مع الخطوة القوسية :

أدر الذراع الأيمن إلى الداخل فى ضع قبضة " قبضة الفهد " ، ثم ادفع اليد اليمنى إلى الأمام إلى أعلى واثن الكوع ، وفى نفس الوقت اسحب اليد اليسرى إلى الخصر ، وانظر إلى القبضة اليمنى "شكل رقم ٦٥ " .

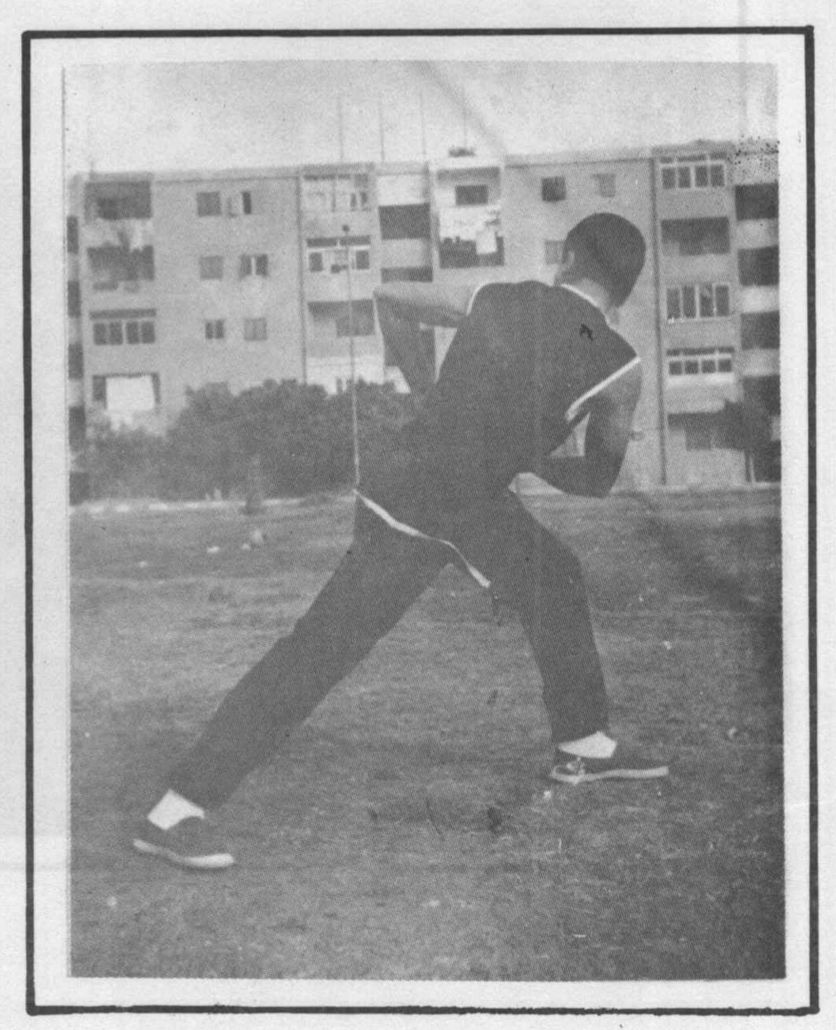


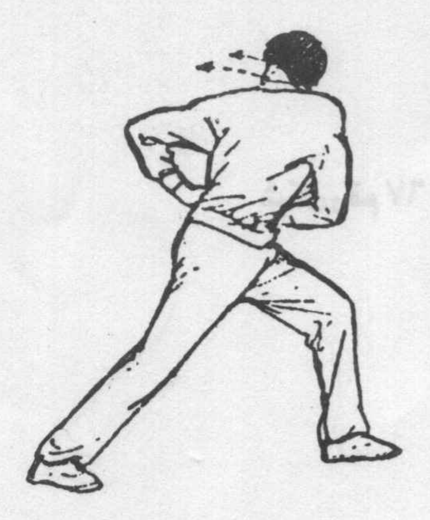


شكل رقم ٦٥

الوضـــع "٢٦" : دفع القبضتين مع الخطوة القوسية .

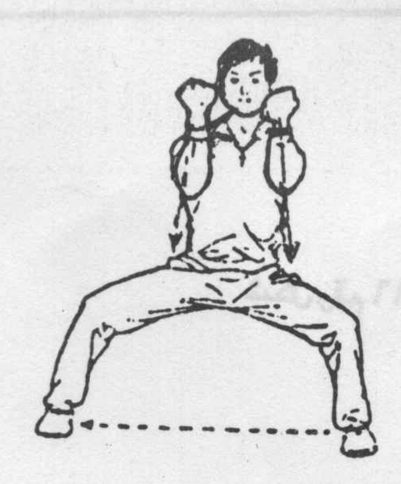
(١) اخط خطوة بالرجل اليسرى إلى جهة الشرق وأدر الجذع إلى اليسار ، واجعل مركز الثقل إلى الرجل اليسرى لتشكل وضع الخطوة القوسية وفى نفس الوقت اسحب القبضة إلى الجانب الأيسر ، وانظر إلى القبضة اليمنى "شكل رقم ٦٦" .





شكل رقم ٦٦

(٢) أدر الجذع إلى اليمين – جنوبا لتشكل وضع خطوة ركوب الحصان ، وفي نفس الوقت هز القبضتين إلى الخارج وارفعهما إلى أعلى وانظر إلى القبضتين "شكل رقم ٦٧" .



شكل رقم ٦٧

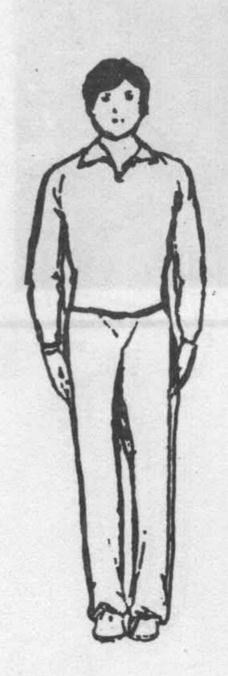
**وضـع الختــــام **

(١) اسحب القدم اليسرى إلى جانب القدم اليمنى وفى نفس الوقت اسحب القبضتين إلى الجانبين وانظر إلى الأمام "شكل رقم ٦٨" .

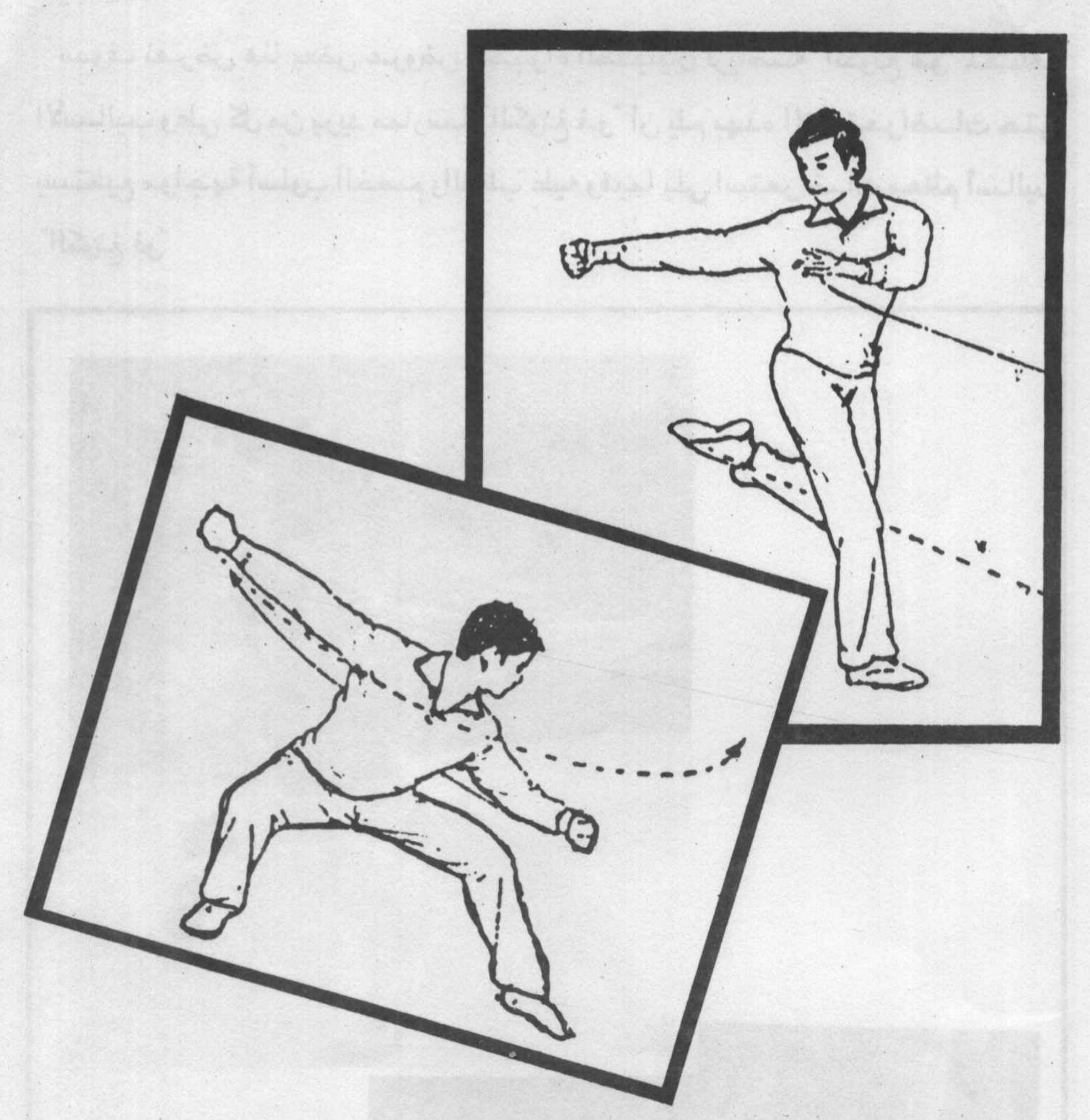


شكل رقم ٦٨

(٢) حول القبضتين إلى راحتين وأنزلهما إلى أسفل واجعلهما متدليتين بجانب الجسم وانظر إلى الأمام "شكل رقم ٦٩" .

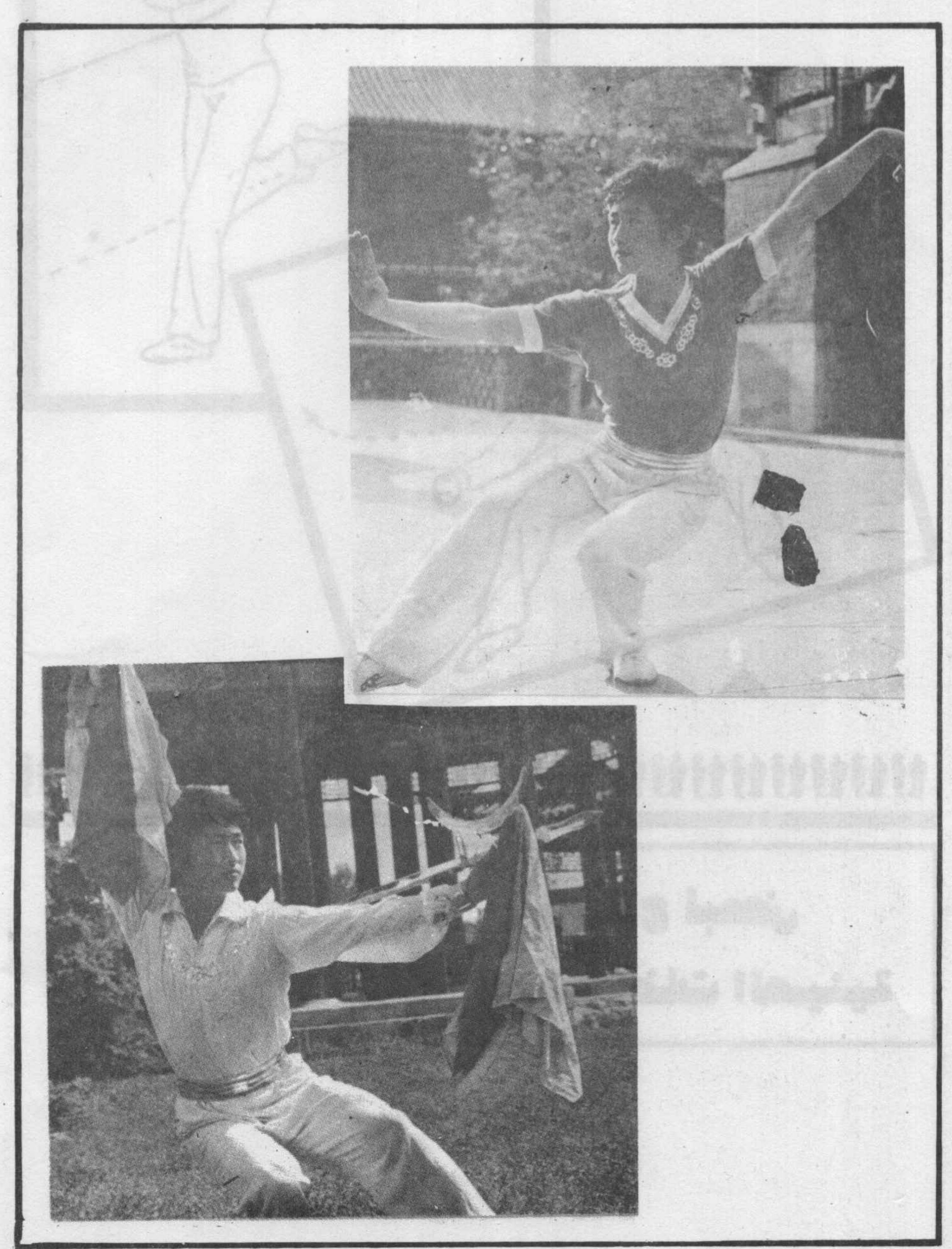


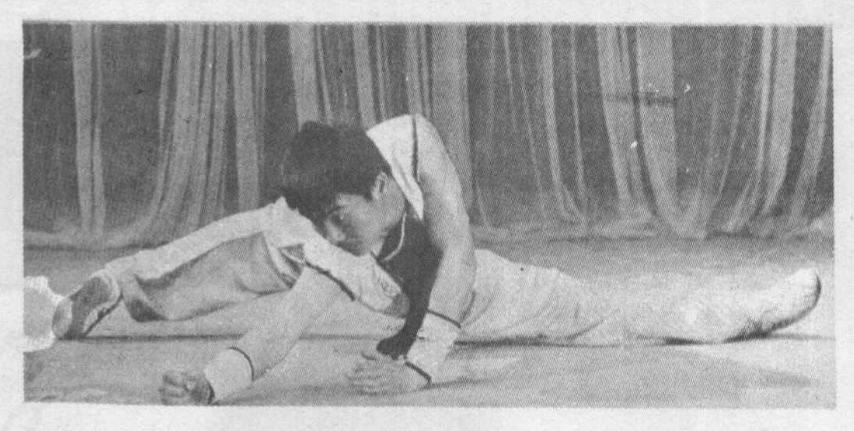
شكل رقم ٦٩



نماذج لبعض الاستعراضات الصينية

سوف نعرض هنا بعض عروض الخبراء الصينيين لرياضة "الكونغ فو" لمختلف الأساليب وعلى كل من يريد ممارسة "الكونغ فو" أن يلم بهذه الاستعراضات حتى يستطيع مواجهة أسلوب الخصم والتغلب عليه وفيما يلى استعراضات معظم أساليب "الكونغ فو"















كتب صدرت للمؤلف

١ - "الكونغ فو" الصينية المصورة .

وهو المدخل الرئيسى إلى عالم فنون "الكونغ فو" الصينية .

٢ - فنون "الكونغ فو" الهجومية والدفاعية .

وهو يشمل أسلوب فرس النبى وأسلوب بروس لى واستعراضات أبطال "الكونغ فو" مع تطوير المؤلف لفنون "الكونغ فو" .

تحت الطبع

١ - أسلوب ملاكمة الشمال .

٢ - أسلوب ملاكمة الجنوب .

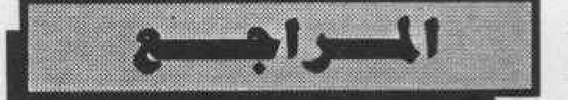
٣ - أسلوب الجيت - كون - دو .

٤ - أسلوب ساندا .

٥ - أسلوب مخالب النسر .

٦ - أسلوب القرد .

٧ ـ أسلوب الأفعى



China sports.
Chinese martial arts.

الفهرس

رقم الايداع
٩٤/٩٢٥٤
977 - 271 - 143 - 5

وكلاء التوزيع

السعودية

مكتبة الساعد

الرياض : ت ٤٣٥٣٧٦٨ فاكس ٤٣٥٥٩٤٥ فرع جدة ت ٦٥٣٢٠٨٩ - القصيم - بريدة
ت ٣٢٣١٤٣٤ - المدينة المنورة ت ٨٢٤٢٧٧٥ ص . ب : ٥٠٦٤٩ - ١١٥٣٣ الرياض

كنوز المعرفة

جدة ت : ٦٥١٠٤٢١ فاكس ٦٤٤٢٢٧٣ ص . ب : ٣٠٧٤٦ جدة ٢١٤٨٧

المغرب

دار المعرفة

40 شارع فيكتور هيكو - الدار البيضاء ص . ب : 4150 ت : 300567 - 309520

المكتبة السلفيه

12 حي الداخلة - زنقة الإمام القسطلاني - الدار البيضاء ت : 307643

الإمارات

دار الفضيلة

دبي - ديرة - ص . ب : ١٥٧٦٥ ت ٦٩٤٩٦٨ فاكس ٦٢١٢٧٦

البحرين

دار الحكمة

ص . ب : ٢٣٨٧٥ هاتف ٣٣٦٠٣٢

الجماهيرية العربية الليبية

دار الفرجاني

ص . ب : 132 هاتف 44873 - 604431 طرابلس : الجماهيرية العربية الليبية